



РОЗУМНА
МЕДИЧНА
ДОПОМОГА

3003
044 521 30 03

Що таке один дрінок?

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я,
дрінок або стандартний напій – це 10 грамів чистого алкоголю.

Норма споживання спиртовмісних напоїв:
2 дрінки на день і не більше 5 днів вживання в тиждень при 2 днях повної тверезості.



АБО



АБО



1 банка пива 330 мл
вміст алкоголю 5%

1 келих вина 140 мл
вміст алкоголю 12%

1 чарка горілки 40 мл
вміст алкоголю 40%



РОЗУМНА
МЕДИЧНА
ДОПОМОГА

3003
044 521 30 03

Психометричний тест AUDIT

Питання	0	1	2	3	4
1. Як часто Ви вживаєте алкоголь?	Ніколи	Раз на місяць або менше	2-4 рази на місяць	2-3 рази на місяць	4 та більше разів на тиждень
2. Яка Ваша звичайна доза алкогольних напоїв на день, коли Ви випиваєте?	1 або 2	3 або 4	5 або 6	7-9	10 і більше
3. Як часто Ви вживаєте 5 або більше порцій на день, коли випиваєте?	Ніколи	Менше, ніж раз на місяць	Щомісяця	Щотижня	Щодня або майже щотижня
4. Як часто за останній рік Ви зрозуміли, що не можете зупинитися, почавши випивати?	Ніколи	Менше, ніж раз на місяць	Щомісяця	Щотижня	Щодня або майже щотижня
5. Як часто за останній рік Ви через вживання алкоголю не зробили те, що від Вас очікували?	Ніколи	Менше, ніж раз на місяць	Щомісяця	Щотижня	Щодня або майже щотижня
6. Як часто за останній рік Вам необхідно було випити зранку, щоб прийти в себе після попереднього вживання алкоголю ("похмелитися")?	Ніколи	Менше, ніж раз на місяць	Щомісяця	Щотижня	Щодня або майже щотижня
7. Як часто за останній рік у Вас було почуття провини і каяття після випивки?	Ніколи	Менше, ніж раз на місяць	Щомісяця	Щотижня	Щодня або майже щотижня
8. Як часто за останній рік Ви були не здатні згадати, що було напередодні через те, що випивали?	Ніколи	Менше, ніж раз на місяць	Щомісяця	Щотижня	Щодня або майже щотижня
9. Чи була коли-небудь Ваша випивка причиною тілесних ушкоджень у Вас або інших людей?	Ніколи		Так, але не протягом минулого року		Так, протягом минулого року
10. Чи траплялося, що Ваш родич, знайомий, лікар або інший медичний працівник був стурбований з приводу Вашого вживання алкоголю або пропонував кинути випивати?	Ніколи		Так, але не протягом минулого року		Так, протягом минулого року



РОЗУМНА
МЕДИЧНА
ДОПОМОГА

3003
044 521 30 03

КОМЕНТАР ДО СУМИ БАЛІВ ТЕСТУ AUDIT:

- **0-7** низький рівень ризику

Ймовірність нанесення шкоди здоров'ю при такому рівні споживання алкоголю невелика. Рекомендується не збільшувати кількість споживаного алкоголю.

- **8-15** споживання, що загрожує здоров'ю

При такому рівні вживання алкоголю є підвищений ризик виникнення порушень здоров'я. Рекомендується скоротити вживання алкоголю.

- **16-19** зловживання

Такий рівень споживання алкоголю завдає шкоди психічному і фізичному здоров'ю. Рекомендується скоротити вживання алкоголю.

- **20+** можлива залежність

Такий рівень споживання алкоголю завдає шкоди психічному і фізичному здоров'ю. Необхідно скоротити вживання алкоголю або відмовитися від нього.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, дрінок або стандартний напій – це 10 грамів чистого алкоголю. Норма споживання спиртвмісних напоїв: 2 дрінка на день і не більше 5 днів вживання в тиждень при 2 днях повної тверезості.

1 дрінок дорівнює:

- 1 банці пива 330 мл із вмістом алкоголю 5% **або**
- 1 келиху вина 140 мл із вмістом алкоголю 12% **або**
- 1 чарці горілки 40 мл із вмістом алкоголю 40%.



РОЗУМНА
МЕДИЧНА
ДОПОМОГА

☎ 3003
☎ 044 521 30 03

Опитувальник CAGE

для виявлення зловживання алкоголем

Cut down 1.

Чи відчували Ви коли – небудь потребу чи необхідність обмежити вживання алкоголю?

Annoyance 2.

Чи дратують Вас люди, які критикують Вас за вживання алкоголю?

Guilt 3.

Чи траплялося так, що через випивку Ви відчували сором або докори сумління?

Eye-opener 4.

Чи бувало так, що вранці після пробудження Вашим першим бажанням було випити пива або чогось міцнішого, аби покращити самопочуття?

Результати:

*дві та більше позитивні відповідь на тест свідчать про **зловживання алкоголем.***