

410056, г. Саратов, ул. Белоглинская, д.22

т: 7(8452) 34-61-04, 711-711

**ТЕСТ НА ЗАВИСИМОСТЬ ОТ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ.**

Этот вопросник разработан специально, чтобы помочь Вам понять и осознать прогрессирование симптомов зависимости с ранней до поздней стадии. Цель его не пугать и стращать, а проинформировать Вас. Включенные сюда характерные симптомы, отнесенные к каждой стадии зависимости, позволят Вам подробно взглянуть на природу и прогрессию болезни с позиции Вашего жизненного опыта.

Ну и, конечно, отвечайте насколько можно правдиво. Если ваш ответ - "иногда", пишите "да". Некоторые вопросы фактически заключают в себе несколько вопросов и **если Вы отвечаете "да", хотя бы на один из этих вопросов, считайте ваш ответ на весь вопрос как "да**".

1. Являются ли Ваши близкие родственники - дедушки, бабушки, родители, братья, сестры алкоголиками или наркоманами?
2. Пьёте ли Вы, как правило, больше, чем ваши друзья? Часто ли Вы одним из последних уходите из бара или с вечеринки?

**3**.Приносит ли Вам удовольствие выпивка и нетерпеливое ожидание подходящего случая? Считают ли Вас большим любителем вечеринок?

1. Приходится ли Вам обнаруживать, что Вы не хотите прекратить пить после одной или двух рюмок, хотя другим этого было достаточно?
2. Происходили ли какие-нибудь изменения в характере Вашего потребления алкоголя - пили всё более и более часто, пили один или переключались на более крепкие напитки?
3. Проявляли ли беспокойство или недовольство по поводу Вашей пьянки близкие Вам люди - жена, муж, родители, дети?
4. Приводят ли Вас в состояние беспокойства и раздражения мысли о безалкогольных мероприятиях - венчание в церкви, приём с безалкогольными напитками и т.д.?
5. Удивляло ли Вас когда-нибудь, почему некоторые из Ваших друзей пьют так медленно или прекращают пить после часа или двух? Покупали ли Вы алкоголь для друзей, пытаясь "поддержать" вечеринку?

**9.** Стремитесь ли Вы залпом выпивать первые рюмки и затем, когда почувствуете эффект, замедлять темп до уровня других?

**Количество ответов "да" на вопросы с 1 по 9 x l=**

1. Сожалели ли Вы, иногда, будучи трезвым о том, что Вы сказали или сделали будучи пьяным? Признавали ли Вы себя виновным за Ваше поведение перед любящими Вас людьми и обещали ли измениться?
2. Пытались ли Вы когда-нибудь прекратить пить в течение определённого времени (недели или, может быть, месяца), так как чувствовали, что "это было бы неплохо для Вас" или потому, что хотели показать, что Вы можете это?
3. Обещали ли Вы себе, что будете контролировать количество выпитого или снизите это количество, и не выполнили это обещание?
4. Можете ли Вы сейчас выпить больше, чем год назад? Есть ли тенденция пить значительно больше?
5. Была ли у вас потеря памяти (Вы не можете вспомнить некоторые или все события, которые происходили, когда Вы были пьяны)? Бывает ли у Вас это сейчас чаще, чем было год назад?
6. Были ли у Вас трудности на работе - постоянные болезни, трудно сосредоточиться, претензии со стороны сослуживцев или начальников - такие, которые могли быть связаны с Вашей пьянкой?
7. Чувствовали ли Вы себя иногда лучше, когда Вы пили, чем когда Вы не пили, Действительно ли выпивка избавляла Вас от головной боли, напряжения, беспокойства, колебаний настроения?
8. Чувствовали ли Вы возрастающую вину по поводу своей выпивки, но, тем не менее, когда кто-то любящий вас проявляет своё беспокойство, Вы становились враждебны и пытались защищаться?
9. Склонны ли Вы думать, что Ваши проблемы - это результат напряжения и стресса или, что вас не понимает Ваш супруг(а), или к вам предъявляют чрезмерные требования на работе? Было ли Вам себя жалко, так как Вам казалось, что никто Вас не понимает? Прибегали ли Вы к алкоголю для утешения и успокоения?

**Количество ответов "да" на вопросы с 10 по 18 \_\_\_\_\_х2=\_\_\_\_\_**

1. Есть ли у Вас тяга к алкоголю, желание выпить такое сильное, что Вы готовы рискнуть разругаться с Вашим супругом(ой) или получить выговор от начальника?
2. Увеличивается ли у Вас тенденция выпивать больше, чем Вы предполагали в начале? Трудно ли Вам остановиться пить однажды начав? Пили ли Вы когда-нибудь сразу после пробуждения?
3. Бывает ли у Вас иногда после пьянки дрожь в руках, с которой Вы не можете совладать? Чувствуете ли Вы себя физически больным (тошнота, тряска, слабость) и/или появляются психопатические расстройства (депрессия, беспокойство, возбуждение, дурное настроение, раздражение), если Вы не пили? Улучшает ли алкоголь Ваше самочувствие?
4. Есть ли у Вас болезни или нарушения в организме, которые могут быть связаны с алкоголем, такие как гастрит, периодический понос, вирус иммунодефицита, носовые кровотечения, гипертония, пневмония, сердцебиение, увеличенная печень, абсцессы, гепатиты, циррозы, белая горячка, эпилепсия или панкреатит?
5. Были ли Вы госпитализированы из-за повреждений, несчастных случаев или травм, происшедших во время выпивок и, возможно, вызванных тем, что выпили слишком много?
6. Бывают ли у Вас когда-нибудь мысли о самоубийстве? Были ли у Вас галлюцинации после запоя или при приёме кокаина? Были ли у Вас беспричинные страхи (например, приводили ли Вас в состояние тревоги и страха звонок в дверь или телефонный звонок)?
7. Были ли у Вас потери из-за пьянки - потеря работы, развод. отчуждение детей или семьи, задержание за управление машиной в нетрезвом состоянии, потери имущества, деловых контактов и т.д.?
8. Пренебрегаете ли Вы едой, особенно, во время и сразу же после запоя? Не перестали ли Вы заниматься собой - перестали заниматься зарядкой, принимать душ, обращаться к врачу, если есть проблемы со здоровьем?

**27**. Выпиваете ли Вы меньше, чем Вы могли когда-то, и, когда Вы пьёте, есть ли у Вас. тенденция напиваться до потери сознания или до такого пресыщения, что Вы просто не можете больше?

**Количество ответов "да" на вопросы с 19 по 27 х 3 =**

Общее количество ответов "да" 1-9 \_\_\_\_\_\_\_\_

 10-18 \_\_\_\_\_\_\_\_

 19-27 \_\_\_\_\_\_\_\_

Общая сумма ответов "да" \_\_\_\_\_\_\_\_

**Количество очков.**

**Начальная стадия** 5-8

**Средняя стадия:**

* начальная средняя 9-15
* средняя 16-21
* поздняя средняя 22-27

**Поздняя стадия** 28 и больше

**Напишите, на какой стадии зависимости находитесь Вы? Что я думаю о результатах этого теста? Что я чувствую по поводу результатов этого теста? Какие будут последствия, если я буду продолжать пить? Каковы перспективы, если я не буду пить?**