

Cât de des în ultimul an ai avut sentimente de remușcare sau de vinovăție după ce ai băut?

- Niciodată 0
Lunar sau mai rar 1
Lunar 2
Săptămânal 3
Zilnic sau aproape zilnic 4

7

Cât de des în ultimul an nu ai putut să îți amintești ce s-a întâmplat în noaptea trecută din cauză că ai băut?

- Niciodată 0
Lunar sau mai rar 1
Lunar 2
Săptămânal 3
Zilnic sau aproape zilnic 4

8

Cum îți influențează consumul abuziv de alcool viața?

Indiferent de preferințele personale sau de impactul pe care credem că alcoolul îl poate avea asupra noastră, trebuie să fim conștienți că efectele consumului abuziv de alcool se resimt asupra noastră, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.

Termen scurt	Termen lung
<ul style="list-style-type: none"> ○ Greață, vărsături / dureri de stomac, arsuri / dureri de cap / probleme de mers / accidente, căzături, vătămări corporale; ○ Sentimente de deprimare / vorbire și exprimare dificile / confuzie, probleme de memorie și atenție / emoții greu de controlat; ○ Te cerți mai ușor / probleme în familie / faci lucruri regretabile (acte violente, condus periculos, cheltuieli nejustificate). 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tremurături, frisoane / boli de stomac (ulcer, gastrită) / boli de ficat (ciroză, cancer) / boli de pancreas (diabet, pancreatită) / boli de inimă / dureri în mușchii picioarelor, amorțeli, mers dificil; ○ Stare de frică, nervozitate / tulburări de somn, insomnie / gelozie, iritabilitate / scade capacitatea de control a emoțiilor / depresie / scade dorința și capacitatea sexuală / halucinații; ○ Probleme la locul de muncă / probleme în familie / izolare în societate / pierderi financiare însemnate.

9

10

Tu sau altcineva a fost rănit ca rezultat al faptului că ai fost băut?

- Nu 0
Da, dar nu în ultimul an 2
Da, în ultimul an 4

O rudă, un prieten, un doctor sau o altă persoană a fost îngrijorată de băutul tău sau te-a sfătuit să reduci consumul?

- Nu 0
Da, dar nu în ultimul an 2
Da, în ultimul an 4

Interpretarea rezultatelor TESTULUI AUDIT

- 0–7** **Consum nepericulos** pentru sănătate. Se recomandă informarea.
- 8–15** **Consum riscant:** deși consumul de alcool poate să nu producă probleme în prezent, cantitatea și frecvența consumului pun consumatorul la risc în viitor. Se recomandă consultarea unui specialist.
- 16–19** **Consum nociv:** consumul de alcool se asociază în prezent cu efecte negative asupra sănătății. Se recomandă consultarea unui specialist.
- 20–40** **Consum extrem de nociv:** Consumul de alcool se asociază în prezent cu efecte negative serioase asupra sănătății. Se recomandă consultarea urgentă a unui specialist.

Recomandare:

Dacă scorul tău este mai mare de 8 puncte, te invităm să accesezi pagina noastră www.alcohelp.ro sau să ne contactezi direct la office@aliatong.ro.

Ce poți face dacă ai o problemă legată de consumul abuziv de alcool?

I. Accesează www.alcohelp.ro – program online de tratament destinat persoanelor care au un consum problematic de alcool.

- 10 ședințe de consiliere psihologică online, care oferă soluții de tratament destinate consumului dăunător de alcool
- Forum de suport, unde peste 2400 de persoane își împărtășesc experiențele și oferă ajutor, pornind de la propriile experiențe de viață;
- Posibilitatea de a trimite mesaje unui consilier specializat în problemele legate de consumul de alcool;
- Mesaje de motivare: din ziua în care v-ați înscris în programul AlcoHelp, veți primi pe adresa de mail pe care ați furnizat-o la înscriere e-mail-uri care au fost create să vă dea forța de a continua pe drumul uneori dificil al schimbării.

II. Poți discuta și cu medicul tău de familie despre efectele negative asupra sănătății ale consumului problematic de alcool.

Dependența de alcool poate fi tratată. Succesul depinde în primul rând de identificarea și acceptarea problemei. Toate serviciile oferite în cadrul programului Alcohelp sunt anonime și confidențiale.

Ce este testul audit?

Testul AUDIT este:

- Testul de evaluare și auto-evaluare a comportamentului personal de consum de alcool, utilizat în peste 190 de țări din lume
- Un instrument științific de evaluare a consumului personal de alcool, dezvoltat și recomandat de Organizația Mondială a Sănătății
- Cel mai de încredere instrument pentru diagnosticarea în faza timpurie a unui consum la risc de alcool.

În doar 5 minute poți să îți evaluezi singur consumul de alcool iar dacă punctajul tău este mai mare de 8 puncte, te invităm să accesezi pagina noastră www.alcoholhelp.ro sau să ne contactezi direct la office@aliatong.ro.

Ce înseamnă un consum responsabil de alcool?

Ce se înțelege printr-o băutură/unitate?

1 băutură/unitate = 12 g alcool pur
= 1 bere (330 ml)
= 1 pahar vin (125 ml)
= 1 tarie (40 ml)



Ce înseamnă un consum nepericulos pentru sănătate?

Organizația Mondială a Sănătății recomandă următoarele cantități ca fiind nepericuloase pentru sănătate:

Barbați: maxim 2 băuturi/zi

Femei: maxim 1 băutură/zi

1 zi/săptămână fără consum

Cât e prea mult?

Bărbați: peste 14 băuturi/săptămână sau peste 4 la o ocazie

Femei: peste 7 băuturi/săptămână sau peste 3 la o ocazie

Cât de des bei o băutură conținând alcool?

Niciodată 0
Lunar sau mai rar 1
2-4 ori pe lună 2
2-3 ori pe săptămână 3
Mai mult de 4 ori pe săpt. 4

Câte băuturi consumi într-o zi obișnuită?

Una sau două 0
Trei sau patru 1
Cinci sau șase 2
Șapte sau nouă 3
Zece sau mai mult 4

1

3

2

4

Cât de des bei 6 sau mai multe băuturi de alcool la o singură ocazie?

Niciodată 0
Lunar sau mai rar 1
Lunar 2
Săptămânal 3
Zilnic sau aproape zilnic 4

Cât de des ai constatat în ultimul an că nu te poți opri din băut o dată ce ai început?

Niciodată 0
Lunar sau mai rar 1
Lunar 2
Săptămânal 3
Zilnic sau aproape zilnic 4

Jurnalul de consum Instrumentul tău pentru a ține sub control consumul de alcool!

La fel ca și celelalte comportamente de consum, și cel de alcool poate fi urmărit prin intermediul unui jurnal de consum:

Tu știi cât alcool consumi?

Te provocăm la un scurt calcul. Ține evidența jurnalului de mai jos timp de o săptămână.

Ziua	CE AM CONSUMAT	CÂTE UNITĂȚI
Luni		
Marți		
Miercuri		
Joi		
Vineri		
Sâmbătă		
Duminică		

1 UNITATE = 1 BERE (330 ml) = 1 PAHAR VIN (125 ml) = 1 TARIE (40 ml)

Cât de des în ultimul an nu ai reușit să faci ceea ce era de așteptat să faci din cauza băutului?

Niciodată 0
Lunar sau mai rar 1
Lunar 2
Săptămânal 3
Zilnic sau aproape zilnic 4

Cât de des în ultimul an ai avut nevoie să bei o băutură de dimineață ca să îți revii după o beție zdravănă?

Niciodată 0
Lunar sau mai rar 1
Lunar 2
Săptămânal 3
Zilnic sau aproape zilnic 4

5

6