

АУДИТ – тест для визначення ризиків, пов'язаних із вживанням алкоголю

Версія для самозаповнення

Наступні запитання стосуються вживання Вами алкогольних напоїв протягом останніх 12 місяців. Під алкогольними напоями мається на увазі будь-які напої з вмістом алкоголю: алкогольні коктейлі, слабоалкогольні напої (пиво, сидр), вино, шампанське, міцні алкогольні напої. Відповідаючи на питання, будь ласка, пригадуйте лише останні 12 місяців. Підкресліть або обведіть ваші відповіді.

1. Як часто Ви вживаєте алкогольні напої?	(0) Ніколи (1) Один раз на місяць або рідше (2) 2-4 рази на місяць (3) 2-3 рази на тиждень (4) 4 рази на тиждень або частіше
2. Скільки алкоголю (стандартних порцій) Ви зазвичай вживаєте в той день, коли випиваєте? 1 стандартна порція (СП) алкоголю — це приблизно: Маленький келих вина або шампанського, 100 мл (~12%)  Половина кружки пива, 250 мл (~5%)  Маленька чарка міцного алкоголю, 30 мл (~40%) 	(0) 1-2 стандартних порцій (1) 3-4 стандартних порцій (2) 5-6 стандартних порцій (3) 7-9 стандартних порцій (4) 10 стандартних порцій і більше
3. Як часто Ви вживаєте принаймні півтора літра пива, або принаймні 180 мл міцного алкоголю, або принаймні пляшку вина чи шампанського (750 мл) впродовж 24 годин?	(0) Ніколи (1) Один раз на місяць або рідше (2) 2-4 рази на місяць (3) 2-3 рази на тиждень (4) 4 рази на тиждень або частіше
4. Як часто за останні 12 місяців Ви помічали, що не могли зупинитись після того, як почали випивати?	(0) Ніколи (1) Один раз на місяць або рідше (2) 2-4 рази на місяць (3) 2-3 рази на тиждень (4) 4 рази на тиждень або частіше
5. Як часто за останні 12 місяців через вживання алкоголю Ви не зробили те, що зазвичай від Вас очікувалось?	(0) Ніколи (1) Один раз на місяць або рідше (2) 2-4 рази на місяць (3) 2-3 рази на тиждень (4) 4 рази на тиждень або частіше
6. Як часто за останні 12 місяців Ви мали потребу випити вранці, щоб прийти в себе після надмірного вживання алкоголю напередодні (похмелитися)?	(0) Ніколи (1) Один раз на місяць або рідше (2) 2-4 рази на місяць (3) 2-3 рази на тиждень (4) 4 рази на тиждень або частіше
7. Як часто за останні 12 місяців після вживання алкоголю Ви відчували провину або дорікали собі?	(0) Ніколи (1) Один раз на місяць або рідше (2) 2-4 рази на місяць (3) 2-3 рази на тиждень (4) 4 рази на тиждень або частіше
8. Як часто за останні 12 місяців Ви не могли пригадати, що було напередодні, через вживання алкоголю?	(0) Ніколи (1) Один раз на місяць або рідше (2) 2-4 рази на місяць (3) 2-3 рази на тиждень (4) 4 рази на тиждень або частіше
9. Чи траплялося, що внаслідок вживання Вами алкоголю Ви чи хтось інший зазнавали травм?	(0) Ні (2) Так, більше 12 місяців тому (4) Так, впродовж останніх 12 місяців
10. Чи висловлював хтось з родичів, знайомих або медичних працівників стурбованість щодо вживання Вами алкоголю або радив менше випивати?	(0) Ні (2) Так, більше 12 місяців тому (4) Так, впродовж останніх 12 місяців

АУДИТ – підрахунок балів та інтерпретація

Підрахуйте загальну суму балів по запитаннях 1-10 (бали вказані у дужках, число від 0 до 4).

Якщо ваш результат від 0 до 7 балів:

Ваші відповіді свідчать, що наразі у вас немає ознак проблемного вживання алкоголю. Це чудовий показник! Важливо й **надалі дотримуватись поміркованості** у вживанні або утримуватись від вживання алкоголю задля збереження здоров'я та благополуччя.

Пам'ятайте, що навіть невеликі кількості алкоголю підвищують ризик деяких видів раку, захворювань серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, печінки, та інших захворювань. Вживання алкоголю також може призводити до нещасних випадків, травм – як навмисних так і випадкових, та отруєнь, та погіршення психічного стану, особливо на фоні підвищеного рівня стресу та тривоги.

Якщо ви помітите зміни у власних звичках — наприклад, почнете пити більше або частіше, особливо як спосіб впоратися з емоційними труднощами або стресом — зверніть увагу на це і за потреби проконсультуйтеся зі спеціалістом з психічного здоров'я або сімейним лікарем. Вчасна підтримка допоможе запобігти розвитку проблем, пов'язаних зі зловживанням алкоголем.

Якщо ваш результат від 8 до 19 балів:

Ваш результат свідчить про **підвищений ризик** шкоди для здоров'я через вживання алкоголю. Такий рівень може призвести до фізичних проблем (хвороби печінки, серцево-судинні ускладнення, шлунково-кишкові розлади, підвищений ризик раку) та психологічних наслідків (порушення сну, тривожність, депресія).

Алкоголь також може впливати на соціальне життя: спричиняти конфлікти в родині, проблеми на роботі, фінансові труднощі.

Щоб знизити ризики, спробуйте обмежити кількість та частоту вживання алкоголю. Ви можете почати з простих кроків:

- робити "безалкогольні дні";
- чергувати алкогольні напої з безалкогольними;
- встановити власні ліміти.

Якщо вам важко контролювати споживання, існують програми підтримки та спеціалісти, які допоможуть сформувати безпечніші звички. Зокрема, можна **проконсультуватись зі своїм сімейним лікарем**, який більш детально оцінить ваш стан, та перенаправить до спеціаліста за потреби.

Крім того, ви можете самостійно долучитися до безкоштовної онлайн-програми CHANGE Києво-Могилянської Академії, спрямованої на вирішення проблем, викликаних зловживанням алкоголем, та поширених психічних розладів (тривога, депресія, ПТСР).

Отримати більше інформації та зареєструватись можна за посиланням:

<https://kmarehab.com/change-programme/>

Або перейдіть за QR-кодом:



Якщо ваш результат 20 балів або вище:

Ваші відповіді свідчать про **високий ризик** алкогольної залежності або вже наявні проблеми, пов'язані з алкоголем. Такий рівень вживання значно підвищує ризик серйозних проблем зі здоров'ям: захворювань печінки, багатьох видів раку, серцево-судинних ускладнень, розладів психіки, травм та отруєнь. Залежність від алкоголю також згубно впливає на соціальне життя: спричиняти конфлікти в родині, руйнування стосунків, проблеми на роботі, фінансові труднощі.

Це важливий сигнал про **необхідність звернутися по допомогу**. Почніть із консультації **сімейного лікаря**, щоб пройти додаткову діагностику й отримати направлення до спеціаліста. Також можна звернутись безпосередньо у спеціалізовані лікарні (**перелік у додатку**), які надають безкоштовну спеціалізовану допомогу у майже всіх великих містах.

Не відкладайте звернення — залежність є виліковним станом, і чим раніше ви почнете діяти, тим більше шансів відновити контроль над власним здоров'ям.