

Masz problem z alkoholem?

Stawmy temu czoła razem

Czy kiedykolwiek czułeś potrzebę ograniczenia picia? tak - nie
Czy sprawiła ci kiedykolwiek przykrość krytyka twojego sposobu picia?
tak - nie
Czy kiedykolwiek czułeś się niezręcznie lub miałeś poczucie winy z powodu picia? tak - nie
Czy kiedykolwiek piłeś napoje alkoholowe z rana, ledwo co wstałeś? tak - nie

jedna odpowiedź „tak” = podejrzenie
jedna odpowiedź „tak” w czwartym pytaniu odpowiedź „tak” = wysokie prawdopodobieństwo
dwie odpowiedzi „tak” = wysokie prawdopodobieństwo
trzy odpowiedzi „tak” = pewność

masz problem z alkoholem

karta oceny **C**ut down= ograniczać **A**nnoyed= odczuwać przykrość **G**uilty=
poczucie winy **E**ye opener= zdać sobie sprawę

Picie alkoholu może być przyczyną wielu problemów. W ciągu dnia łatwo jest przesadzić: aperitif, wino do posiłków, koktajl z przyjaciółmi, piwo po meczu. Konsekwencje bezpośrednie lub pośrednie tak częstego spożywania alkoholu mogą być bardzo poważne. Alkohol jest jednym z głównych czynników zagrażających zdrowiu. Picie alkoholu to wolny wybór danej osoby lub danej rodziny, należy być jednak świadomym, że stanowi zagrożenie dla twojego zdrowia, a niekiedy również dla otoczenia