

**TEST BALTIMORSKI CZYLI WYWIAD Z SAMYM SOBĄ
JESTEŚ CZY NIE JESTEŚ ALKOHOLIKIEM
Sam może o tym nie wiesz ?**

Jeżeli zaczynasz mieć problemy związane z piciem alkoholu. Jeżeli jest coś w Twoim zachowaniu, co zaczyna Cię niepokoić – przeczytaj ten test i odpowiedz TAK lub NIE na postawione pytania. Odpowiadaj szczerze, sam siebie nie oszukuj .

Poniższe pytania testowe zostały skonstruowane i są stosowane w szpitalu uniwersyteckim w Baltimore USA w Johns Hopkins University w celu zbadania, czy pacjent jest alkoholikiem.

1. Czy tracisz na picie coś z Twego czasu pracy?
2. Czy picie czyni Twoje życie domowe nieszczęśliwym lub mniej szczęśliwym?
3. Czy pijesz dlatego, że jesteś nieśmiały wobec innych?
4. Czy picie już przynosi ujmę Twojej opinii?
5. Czy miałeś kiedykolwiek w skutek picia trudności finansowe?
6. Czy w skutek picia wpadasz w złe towarzystwo?
7. Czy Twoje picie jest powodem zmartwień w Twojej rodzinie?
8. Czy odkąd pijesz zmniejszyła się Twoja ambicja?
9. Czy pragniesz pić codziennie o określonej porze?
10. Czy następnego ranka odczuwasz potrzebę picia (chociażby piwa)?
11. Czy z powodu picia nie możesz zasnąć, budzisz się lub śpisz niespokojnie?
12. Czy odkąd pijesz zmniejszyła się Twoja sprawność fizyczna i umysłowa?
13. Czy picie odbija się na Twojej pracy zawodowej lub innych Twych sprawach życiowych?
14. Czy pijesz, aby zagłuszyć troski lub dolegliwości?
15. Czy czasami pijesz samotnie?
16. Czy kiedykolwiek w skutek picia straciłeś pamięć o tym co robiłeś i gdzie byłeś?
17. Czy miałeś kiedykolwiek w stanie nietrzeźwym konflikt w lokalu, czy innym miejscu z innymi osobami?
18. Czy miałeś kiedyś do czynienia z lekarzem (pogotowiem itp.) wskutek picia?
19. Czy byłeś kiedykolwiek w szpitalu, w izbie wytrzeźwień, ambulatorium lub innym zakładzie z powodu Twego picia?
20. Czy pijesz, aby wzmocnić pewność siebie lub chęć „pokazania się”?
21. Czy cieszysz się na myśl o napiciu się i szukasz ku temu okazji?

Podsumuj odpowiedzi i sam sobie postaw rozpoznanie:

1. Jedna odpowiedź „Tak” na którekolwiek z 21 pytań oznacza ostrzeżenie, że możesz stać się człowiekiem uzależnionym od alkoholu.
2. Dwie odpowiedzi „TAK” – prawdopodobnie już jesteś lub wkrótce staniesz się uzależniony od alkoholu.
3. Trzy odpowiedzi „TAK” oznaczają że powinieneś natychmiast zwrócić się do specjalistów lekarzy. Bez ich pomocy nie wyleczysz się sam. Sam nie będziesz miał siły zerwać z nałogiem.

Jeżeli rozpoczniesz leczenie, pamiętaj, że nie wolno Ci już nigdy wypić ani jednego kieliszka alkoholu. Każda najmniejsza dawka alkoholu niweczy leczenie.