

Oceń ryzyko uzależnienia od alkoholu – test MAST

Skrócona wersja testu MAST (Michigan Alcoholism Screening Test) jest prawdopodobnie wiarygodnym narzędziem do wstępnej oceny ryzyka uzależnienia od alkoholu.

Uważa się, że udzielenie co najmniej 5 odpowiedzi „tak” na poniższe pytania wskazuje na duże prawdopodobieństwo istnienia uzależnienia od alkoholu u danej osoby:

- 1) Czy uważasz, że Twoje picie mieści się „w normie” i pijesz w taki sam sposób jak większość ludzi?
- 2) Czy Twoi bliscy uważają, że pijesz więcej niż inni, że przekraczasz „normę”?
- 3) Czy kiedykolwiek brałeś udział w spotkaniu Anonimowych Alkoholików?
- 4) Czy kiedykolwiek straciłeś związek z ważną osobą z powodu picia?
- 5) Czy miałeś kiedykolwiek kłopoty w pracy z powodu picia?
- 6) Czy kiedykolwiek z powodu picia zaniedbałeś swoje obowiązki, sprawy rodzinne lub opuściłeś pracę przez kilka dni?
- 7) Czy kiedykolwiek wystąpiły u Ciebie: majaczenie alkoholowe (*delirium tremens*), nasilone drżenia albo po nadużyciu alkoholu słyszałeś głosy lub widziałeś nieistniejące rzeczy?
- 8) Czy kiedykolwiek z powodu picia zwracałeś się do kogoś z prośbą o pomoc?
- 9) Czy przebywałeś kiedykolwiek w szpitalu z powodu picia?
- 10) Czy byłeś kiedykolwiek zatrzymany za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu lub czy prowadziłeś pojazd po wypiciu alkoholu?

Skontaktuj się z terapeutą uzależnień jeśli podejrzewasz uzależnienie od alkoholu...