

Ai o problemă cu alcoolul?

să o înfruntăm împreună.

ai simțit vreodată nevoia de a reduce consumul de alcool?	da-nu
ai fost vreodată agasat de cei din jur cu critici privind faptul că bei?	da-nu
te-ai simțit prost sau vinovat vreodată pentru faptul că bei?	da-nu
ai băut vreodată alcool dimineața, imediat după trezire?	da-nu

un răspuns pozitiv = suspiciune
un răspuns pozitiv la a patra întrebare = probabilitate mare
două răspunsuri pozitive = probabilitate mare
trei răspunsuri pozitive = certitudine

că ai probleme cu alcoolul

fișă de evaluare **C**ut down=reducere **A**nnoyed=agasat **G**uilty=vinovat **E**ye opener=consum de alcool dimineața

Consumul de alcool poate crea multe probleme. În orice zi este ușor să exagerezi: aperitivul, vinul din timpul meselor, un cocktail cu prietenii, o bere după meci. Consecințele directe sau indirecte ale acestor abuzuri pot fi foarte grave.

Alcoolul este unul dintre principalii factori de risc pentru sănătate; consumul de alcool este o alegere liberă, individuală și familială, dar este necesar să fii conștient de faptul că, în orice caz, reprezintă un risc pentru sănătatea ta și, adesea, a celorlalți.