

## В тебе проблеми з алкоголем?

### давай боротися разом

ти коли-небудь чув/чула про необхідність обмежувати кількість випитого? так – ні  
чи викликала в тебе подразнення критика в свій бік з приводу вживання спиртного? так - ні  
чи бувало так, що ти відчував/-ла себе незручно або відчував/-ла провину з приводу вживання спиртного? так - ні  
чи доводилося тобі вживати спиртне відразу після того, як прокинувся/прокинулася? так - ні

одна позитивна відповідь = підозра  
одна позитивна відповідь на 4-те питання = висока імовірність  
дві позитивні відповіді = висока імовірність  
три позитивні відповіді = впевненість

що в тебе є проблеми з алкоголем

картка оцінювання **Cut down**= зменшити **Annoyed**= викликання подразнення  
**Guilty**= відчуття провини **Eye opener**= відкрити очі

Вживання алкоголю може викликати багато проблем. За один день легко перевищити норму: аперитив, вино під час вживання страв, коктейль з друзями, пиво після матчу. Прямі або побічні наслідки від такого зловживання можуть бути дуже серйозними.

Алкоголь – один з найнебезпечніших факторів загрози здоров'ю; вживання спиртного – вільний вибір кожного, який може бути зроблений, в тому числі і в компанії друзів, але необхідно усвідомлювати, що такий вибір в будь-якому випадку шкодить твоєму здоров'ю, а дуже часто – і здоров'ю інших.