

У тебя проблемы с алкоголем?

давай бороться вместе.

ты когда-нибудь слышал/-ла о необходимости ограничивать количество выпитого? да – нет
вызывала ли у тебя раздражение критика в свой адрес по поводу употребления спиртного? да - нет
появлялось ли у тебя ощущение дискомфорта или чувство вины по поводу употребления спиртного? да - нет
приходилось ли тебе употреблять спиртное сразу после того, как проснулся/-лась? да - нет

один положительный ответ = подозрение
один положительный ответ на 4-й вопрос = высокая вероятность
два положительных ответа = высокая вероятность
три положительных ответа = уверенность

что у тебя проблемы с алкоголем

карта оценивания **C**ut down= уменьшить **A**nnoyed= вызывание раздражения
Guilty= ощущение вины **E**ye opener= открыть глаза

Употребление алкоголя может привести ко многим проблемам. За один день легко превысить норму: аперитив, вино во время употребления пищи, коктейль с друзьями, пиво после матча. Прямые или косвенные последствия от такого злоупотребления могут быть очень серьезными. Алкоголь – один из самых опасных факторов угрозы здоровью; употребления спиртного - свободный выбор каждого, который может быть сделан, в том числе в компании друзей, но необходимо осознавать, что такой выбор в любом случае наносит вред твоему здоровью, а очень часто и здоровью других