

**ПОДСЧИТАЙТЕ СУММУ НОМЕРОВ ВЫБРАННЫХ ВАМИ ОТВЕТОВ,
И ВЫ ПОЛУЧИТЕ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА В БАЛЛАХ.**

ВСЕГО:

Степень риска алкогольных проблем и проблем со здоровьем (тип потребления алкоголя)

- 0 - 7** небольшая (потребление с минимальным риском)
- 8 - 10** слегка повышенная (рискованное потребление)
- 11 - 14** значительно повышенная (рискованное потребление)
- 15 - 19** высокая (опасное потребление)
- 20 - 40** очень высокая (зависимое потребление)

Если согласно тесту степень риска повышена или, как минимум, хотя бы один раз в течение недели Вы выпиваете более 180 мл водки (450 мл крепленого вина, 600 мл. сухого вина, 1,5 л. пива), стоит задуматься над ситуацией и уменьшить прием алкогольных напитков.

Подумайте, какие изменения в приеме алкоголя Вам стоит сделать и какая польза от этого могла бы быть. Что подходит Вам больше, только сократить прием алкоголя или полностью прекратить его употребление?

Даже если Вы озабочены результатом теста, стоит помнить, что вред и проблемы, вызванные приемом алкоголя, обычно можно уменьшить или исправить полностью, если вовремя остановиться и пить меньше.

Если Вы решили сократить количество выпиваемого алкоголя или полностью прекратить его прием, можете попробовать сделать это сами.

Но у Вас всегда есть право обратиться за помощью к специалисту.

Особенно, если сумма набранных Вами баллов превышает 10, Вам стоит посоветоваться со своим участковым (цеховым) врачом. Вы сможете получить разъяснения по поводу того, как алкоголь влияет именно на Вас и Ваше здоровье. Если Вы захотите, Вам помогут уменьшить прием алкогольных напитков или полностью прекратить его.

Если Вы не смогли сократить количество выпиваемого алкоголя или полностью прекратить его прием, а также чувствуете, что проблемы с алкоголем, зашли слишком далеко, Вы всегда можете обратиться за анонимной консультацией к врачу-наркологу по адресу: г. Минск, ул. П. Бровки, 7

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

10 ВОПРОСОВ О ПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ



**ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ АЛКОГОЛЬ "КАК ВСЕ", В "МЕРУ"
И ДУМАЕТЕ, ЧТО ЭТО "НЕ МНОГО"?**

**НО ВАМ НЕ БЕЗРАЗЛИЧНО ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ,
ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМИ И ВАША РАБОТА?**

**Оцените, как вы выпиваете, с помощью теста и узнайте,
к какой группе потребителей алкоголя вы относитесь,
и какая степень риска проблем с алкоголем у Вас имеется**

ТЕСТ РАЗРАБОТАН ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

