

## Har jeg et alkoholproblem ?

Der findes flere spørgeskemaer, som kan bruges til at afdække et stort og/eller problematisk alkoholforbrug. Et spørgeskema er AUDIT-skemaet (AUDIT = Alcohol Use Disorders Identification Test). Det betyder alkoholbrugsforstyrrelsens opklarings test, dvs. en test som kan sige noget om muligheden for, at der foreligger et alkoholproblem.

Til eget brug kan en sådan test give anledning til, at man overvejer sit forbrug - den kan aldrig give det endelige svar på spørgsmålet. Det kan man kun selv ved at være ærlig, når man vurderer sig selv og sit eget liv.

### AUDIT

1. Hvor ofte drikker du alkohol?

- 0 = Aldrig
- 1 = Én gang om måneden eller sjældnere
- 2 = 2-4 gange om måneden
- 3 = 2-3 gange om ugen
- 4 = 4 gange eller mere om ugen

2. Hvor mange genstande får du typisk en dag, hvor du drikker alkohol?

- 0 = 1-2
- 1 = 3-4
- 2 = 5-6
- 3 = 7-8
- 4 = 9 eller flere

3. Hvor ofte får du 6 genstande eller mere ved en enkelt lejlighed?

- 0 = Aldrig
- 1 = Sjældnere end én gang om måneden
- 2 = Månedligt
- 3 = Ugentligt
- 4 = Dagligt eller næsten dagligt

4. Hvor mange gange har du i løbet af det seneste år oplevet, at du ikke kunne holde op med at drikke, når du først var begyndt?

- 0 = Aldrig
- 1 = Sjældnere end én gang om måneden
- 2 = Månedligt
- 3 = Ugentligt
- 4 = Dagligt eller næsten dagligt

5. Hvor mange gange i løbet af det seneste år har dit alkoholforbrug medført, at du ikke gjorde de ting, som normalt forventedes af dig?

- 0 = Aldrig
- 1 = Sjældnere end én gang om måneden
- 2 = Månedligt
- 3 = Ugentligt
- 4 = Dagligt eller næsten dagligt

6. Hvor mange gange har du i løbet af det seneste år haft behov for at drikke alkohol om morgenen for at komme i gang efter et stort alkoholforbrug dagen inden?

- 0 = Aldrig
- 1 = Sjældnere end én gang om måneden
- 2 = Månedligt
- 3 = Ugentligt
- 4 = Dagligt eller næsten dagligt

7. Hvor ofte har du i løbet af det seneste år haft skyldfølelse over at have drukket, eller har fortrudt at have drukket?

- 0 = Aldrig
- 1 = Sjældnere end én gang om måneden
- 2 = Månedligt
- 3 = Ugentligt
- 4 = Dagligt eller næsten dagligt

8. Hvor mange gange har du i løbet af det seneste år været ude af stand til at huske, hvad der skete aftenen inden, fordi du havde drukket?

- 0 = Aldrig
- 1 = Sjældnere end én gang om måneden
- 2 = Månedligt
- 3 = Ugentligt
- 4 = Dagligt eller næsten dagligt

9. Er du selv eller andre kommet til skade pga. dit alkoholforbrug?

- 0 = Nej
- 2 = Ja, men ikke inden for det sidste år
- 4 = Ja, inden for det sidste år

10. Har en slægtning eller ven eller læge eller andet sundhedspersonale udtrykt bekymring over dit alkoholforbrug eller foreslået dig at skære ned på det?

- 0 = Nej
- 2 = Ja, men ikke inden for det sidste år
- 4 = Ja, inden for det sidste år

En pointsum på 8 (ved sammenlægning af de tal som står i parentes foran de spørgsmål, som man svarer ja på) eller derover bør give anledning til, at man nøjere spørger sig selv, om man måske anvender for meget alkohol eller anvender alkohol på en uhensigtsmæssig måde.

Kombinationen af en høj pointsum på de 3 første spørgsmål og lav sum på de resterende tyder på farligt forbrug, et forbrug som kan være sundhedsskadeligt.

Høj pointsum på spørgsmål 4-6 kan tyde på afhængighed af alkohol.

Høj pointsum på de resterende spørgsmål kan tages som tegn på et skadeligt forbrug. Det er et forbrug, som har skadelige konsekvenser for ens funktion og trivsel i dagligdagen.