



800 350 000
NÁRODNÍ LINKA
PRO ODVYKÁNÍ
ALKOHOLU

www.alkohol-skodi.cz

Jak poznám závislost na alkoholu?

Pokud si potřebujete ověřit, v jaké fázi závislosti se nacházíte Vy, nebo někdo ve Vašem okolí, projděte si následující **test**. Otázky se týkají Vašeho pití za poslední **rok**:

- 1.** Máte problém si objednat něco nealkoholického, když všichni okolo Vás pijí?
Máte potřebu na každé společenské akci pít alkohol?
Nedokážete si alkohol odpustit ani když ostatní okolo Vás pijí nealkoholické nápoje?
Tajíte své pití před příbuznými, známými nebo kamarády?
- 2.** Opijíte se často a víc, než by bylo vhodné?
Trávíte každý pátek nebo víkend s alkoholem, i když víte, že Vás v dalším týdnu čeká něco důležitého?
- 3.** Víte, že Vám pití nedělá dobře, ale přesto i dále pijete?
Máte potřebu vyprostit se z kocoviny ranním douškem alkoholu?
Pijete, abyste zahnali nepříjemné fyzické nebo psychické pocity?
- 4.** Upřednostňujete pití před ostatními aktivitami? Hledáte si záminky k tomu, abyste se napili?
Zanedbávání koníčků a povinností je jedním z ukazatelů závislosti.
Máte pocit, že za poslední rok myslíte pouze na to, kde a jak se opít?
- 5.** Zvyšuje se Vám dávka alkoholu, kterou potřebujete k tomu, abyste se opili?
Potřeba pít více alkoholu, abyste dosáhli opilosti, je jedním ze znaků závislosti.
A naopak, pokud po několikaletém pití vnímáte, že jste opilí i po pár skleničkách alkoholu, tak i toto může značit závislost na alkoholu nebo poruchu fungování jater.
- 6.** Pokud jste den bez alkoholu, pocítujete nějaké abstinenční stavy (pocení, třes, křeče, epileptické záchvaty, halucinace)?
Kromě jiných symptomů jsou i fyzické abstinenční příznaky ukazatelem vážné závislosti na alkoholu.
Některé abstinenční stavy mohou být životu ohrožující (delirium tremens) a je potřeba je řešit s odborníky.

Pokud jste na tři nebo více otázek odpověděli "ANO", je pravděpodobné, že se u Vás již rozvinula závislost na alkoholu. V tomto případě Vám doporučujeme vyhledat odbornou pomoc a zavolat na naši bezplatnou linku 800 350 000.

Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky. Národní linka pro odvykání alkoholu byla zřízena Úřadem vlády České republiky v rámci Národních stránek pro podporu odvykání alkoholu, které spravuje Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, a provozuje ji Česká koalice proti tabáku. Projekt je realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.