

Moje doświadczenia za alkoholem i innymi środkami zmieniającymi świadomość

Czy bodaj raz w życiu przeżyłaś opisane poniżej sytuacje?

Instrukcja: odpowiedz na poniższe pytania wpisując właściwą dla Ciebie odpowiedź. Nie ma tu odpowiedzi złych ani dobrych, są tylko prawdziwe dla Ciebie i nieprawdziwe – wpisz te, które są zgodne z prawdą.

		TAK	NIE	NIE WIEM	NIE DOTYCZY
1	Czy piłaś lub zażywałaś przed pierwszą imprezą?				
2	Czy w barze lub restauracji piłaś sama?				
3	Czy piłaś lub zażywałaś, żeby lepiej spać?				
4	Czy piłaś samotnie lub w towarzystwie, w którym nikt nie pił?				
5	Czy chowałaś alkohol lub inne środki na potem lub „na wszelki wypadek”?				
6	Czy w twojej rodzinie ktokolwiek za dużo pił lub pije (zażywał lub zażywa)?				
7	Czy podziwiano twoją „mocną głowę”?				
8	Czy ktoś z rodziny lub znajomych niepokoi się o to, że za dużo pijesz?				
9	Czy zmieniałaś rodzaj alkoholu np. wódkę na wino?				
10	Czy zmieniałaś rodzaj substancji np. środki nasenne na alkohol, alkohol na leki na recepty, leki na recepty na leki kupowane bez recept?				
11	Czy dowiadywałaś się, że po pijanemu mówiłaś lub robiłaś rzeczy, o których nie pamiętasz?				
12	Czy z powodu picia alkoholu (zażywania) miałas kłopoty w pracy?				
13	Czy kiedykolwiek piłaś (zażywałaś) więcej niż planowałaś?				
14	Czy piłaś (zażywałaś) dalej mimo, że postanowiłaś przestać?				
15	Czy piłaś (zażywałaś) mimo, że nie chciałaś?				
16	Czy popadłaś w rozpacz lub załamanie z powodu picia (zażywania)?				
17	Czy piłaś (zażywałaś) mimo usiłowań, aby zaprzestać?				
18	Czy próbowałaś kontrolować problemy spowodowane przez picie (zażywanie), zaprzestając picia (zażywania), ale ci się nie udało?				
19	Czy myślałaś o wypiciu (zażywaniu) wówczas, gdy powinnaś myśleć o czym innym?				
20	Czy odczuwałaś potrzebę picia (zażycia) o jakiejś określonej porze dnia np. przed snem, po pracy?				
21	Czy alkohol lub inny środek pomógł ci uspokoić nerwy, rozluźnić się lub złagodzić stres?				
22	Czy używałaś alkoholu (innych środków) dla zmniejszenia bólu fizycznego?				
23	Czy odczuwałaś potrzebę abstynencji przez jakiś okres czasu?				
24	Czy czułaś się źle podczas rozmów o picciu (zażywaniu)?				
25	Czy czułaś wstyd lub winę po upiciu się?				

26	Czy miałaś poczucie winy z powodu picia (zażywania), a jednak nie zrobiłaś nic, aby się zmienić?				
27	Czy brałaś leki w większych dawkach niż zlecił ci lekarz?				
28	Czy miałaś problemy zdrowotne lub dolegliwości fizyczne z powodu picia (zażywania)?				
29	Czy pijesz (zażywasz) w inny sposób niż byś pragnęła?				
30	Czy masz trudności z przypomnieniem sobie zdarzeń z poprzedniego wieczoru kiedy piłaś (zażywałaś)?				
31	Czy miałaś ochotę napić się (zażyć) zamiast robić to, co musiałaś lub powinnaś?				
32	Czy piłaś (zażywałaś) więcej niż planowałaś?				
33	Czy piłaś (zażywałaś) mimo obietnic, że już nie będziesz?				
34	Czy okazywałaś skruchę z powodu picia (zażywania) jednocześnie nie robiąc nic, aby się zmienić?				
35	Czy zatrzymywałaś się na „jednego” mimo, że zamierzałaś iść prosto do domu?				
36	Czy picie (zażywanie) wprawiało cię w zakłopotanie, a jednak dalej to robiłaś?				
37	Czy żałowałaś tego, co zrobiłaś w stanie nietrzeźwym?				
38	Czy prowadziłaś samochód, rower lub obsługiwałaś inne maszyny w stanie nietrzeźwym uważając, że masz kontrolę, gdy rzeczywiście jej nie miałaś?				
39	Czy byłaś zatrzymana lub aresztowana w stanie nietrzeźwym?				
40	Czy trzymałaś zapasy alkoholu (innych środków) w innym miejscu niż mieszkanie?				
41	Czy czułaś się zaskoczona sposobem w jaki pijesz (zażywasz)?				
42	Czy miałaś problemy z pićm (zażywaniem) podczas służby wojskowej?				
43	Czy pijąc byłaś rozrzutna (hojna) lub źle gospodarowałaś czasem?				
44	Czy dziwiła cię twoja wyjątkowa „mocna głowa” i byłaś z tego dumna?				
45	Czy piłaś (zażywałaś) nadal, zamiast robić to, co należało do twoich obowiązków?				
46	Czy piłaś (zażywałaś) nadal mimo bardzo poważnych, przykrych konsekwencji?				
47	Czy w stanie nietrzeźwym krzywdziłaś innych?				
48	Czy nie mogłaś się doczekać zakończenia pracy, żeby wreszcie napić się (zażyć) dla relaksu?				
49	Czy piłaś szybko (zażywałaś podwójne dawki), chcąc uzyskać szybki efekt?				
50	Czy potrafisz wypić (zażyć) więcej niż inni i wcale tego po tobie nie widać?				
51	Czy pamiętasz taki dzień, kiedy z niecierpliwością czekałaś, żeby wieczorem odprężyć się pijąc (zażywając)?				
52	Czy trudno ci dobrze się bawić w towarzystwie jeśli nie ma nic do picia?				