

ALKOHOLPROBLEM ? – TEST DIG SELV

For nogle mennesker kan det være vanskeligt at afgøre, om de har et egentligt alkoholmisbrug.

Dette er en test der kan hjælpe dig til at afgøre, om du har et behandlingskrævende alkoholproblem.

Giv dig god tid, og prøv at være så ærlig som mulig i din besvarelse. Det kan ofte være en god hjælp at diskutere spørgsmålene med ægtefælle, partner eller ven.

U.N.C.O.P.E. - Testen*	Ja	Nej
Har der i det seneste år været episoder, hvor du har drukket mere, end du havde tænkt dig ?		
Har du nogensinde forsømt dine forpligtelser (familie, arbejde eller socialt) på grund af drikkeriet ?		
Har du i det seneste år forsøgt – eller følt behov for – at skære dit alkoholforbrug ned ?		
Har nogen, f. eks. familie, venner, kollegaer eller andre påtalt dit alkoholforbrug ?		
Har du nogensinde været optaget af, hvornår du kunne drikke næste gang ?		
Har du nogensinde anvendt alkohol, for at dulme ubehag som f. eks. nedtrykthed, vrede, bekymring, stress, frygt eller angst ?		

Svares der ja til 2 eller flere af ovenstående spørgsmål, er sandsynligheden for diagnosen alkoholafhængighed på mere end 90 %. Det vil i givet fald være fornuftigt, at kontakte en professionel misbrugsekspert, for at få foretaget en grundigere udredning.

* Denne test blev udviklet af Norman G. Hoffmann, Ph.D. i 1999, og er en videnskabelig anerkendt test for diagnosticering af alkoholafhængighed

Testen spørger ind til følgende symptomer på alkoholafhængighed:

- Manglende kontrol over alkoholindtag
- Forsømmelser af familiære, arbejdsmæssige og sociale forpligtelser
- Behovet for at skære alkoholforbruget ned
- At andre har bemærket og påtalt alkoholforbruget
- Tanker der kredser om alkohol
- Brugen af alkohol for dens dulmende og afslappende virkning