

Test alkoholowy CAGE

• **Czy w Twoim życiu miały miejsce takie okresy, kiedy odczuwałeś/aś konieczność ograniczenia swojego picia?**

- Czy zdarzyło się, że osoby z bliskiego Ci otoczenia denerwowały Cię uwagami na temat Twojego picia?
- Czy zdarzało się, że odczuwałeś/aś wyrzuty sumienia, poczucie winy, lub wstyd z powodu swego picia?
- Czy zdarzało Ci się, że rano po przebudzeniu pierwszą rzeczą było wypicie alkoholu dla „uspokojenia nerwów” lub „postawienia na nogi”?

Uzyskanie co najmniej dwóch twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania wskazuje na znaczne prawdopodobieństwo uzależnienia od alkoholu.*

** Uwaga! Im więcej odpowiedzi twierdzących, tym większe prawdopodobieństwo, że osoba wypełniająca test ma problem z alkoholem. Żaden test nie zastępuje jednak fachowej konsultacji. Dlatego jeżeli na podstawie testu podejrzewasz, że możesz być osobą uzależnioną od alkoholu, konieczne wybierz się na konsultację do psychologa pracującego z osobami uzależnionymi.*