

## Emotsionaalse enesetunde küsimustik EEK-2

Nimi \_\_\_\_\_ Sugu \_\_\_\_ Vanus \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Kuupäev \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Lugege tähelepanelikult läbi alltoodud loetelu probleemidest ja vaevustest, mis võivad inimestel mõnikord esineda.

Tõmmake ring ümber sellele vastusevariandile, mis kõige paremini kirjeldab seda,

KUIVÕRD SEE PROBLEEM ON TEID HÄIRINUD VIIMASE KUU VÄLTEL.

|     |   | Üldse mitte | Harva | Mõnikord | Sageli | Pidevalt |
|-----|---|-------------|-------|----------|--------|----------|
| 1.  | Kurvameelsus  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 2.  | Huvi kadumine   | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 3.  | Alaväärsustunne   | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 4.  | Enesesüüdistused  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 5.  | Korduvad surma- või enesetapumõtted   | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 6.  | Üksildustunne   | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 7.  | Lootusetus tuleviku suhtes  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 8.  | Võimetus rõõmu tunda  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 9.  | Kiire ärritumine või vihastamine  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 10. | Ärevuse või hirmutunne  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 11. | Pingetunne või võimetus lõdvestuda  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 12. | Liigne muretsemine paljude asjade pärast  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 13. | Rahutus või kärsitus, nii et ei suuda paigal püsida   | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 14. | Kergesti ehmumine   | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 15. | Äkilised paanikahood, mille ajal esineb südameklõppimine, õhupuudus, minestamistunne vms kehalsed nähud | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 16. | Kartus viibida üksi kodust eemal  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 17. | Hirmutunne avalikes kohtades või tänavatel  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 18. | Kartus minestada rahva hulgas   | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 19. | Kartus sõita bussi, trammi, rongi või autoga  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 20. | Hirm olla tähelepanu keskpunktis  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 21. | Hirm suhtlemisel võõraste inimestega  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 22. | Loidus- või väsimustunne  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 23. | Vähenenud tähelepanu ja keskendumisvõime  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 24. | Puhkamine ei taasta jõudu   | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 25. | Kiire väsimine  | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 26. | Uinumisraskused   | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 27. | Rahutu või katkendlik uni   | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 28. | Liigvarajane ärkamine   | 0           | 1     | 2        | 3      | 4        |

# AUDIT – test alkoholi tarvitamise hindamiseks

Üks alkoholiühik on 10 g puhast ehk absoluutset alkoholi.



2,1 ühikut  
500 ml  
5,2% õlut



1,1 ühikut  
120 ml  
12% veini



1,3 ühikut  
40 ml  
40% kanget alkoholi



1,8 ühikut  
500 ml  
4,5% siidrit

## AUDIT-C (AUDITi lühendatud versioon)

| Küsimused   | Punktid       |                            |                |                   |                               | Teie punktid |
|---|---------------|----------------------------|----------------|-------------------|-------------------------------|--------------|
|   | 0             | 1                          | 2              | 3                 | 4                             |              |
| 1. Kui sageli sa tarvitad alkoholi sisaldavaid jooke?   | Mitte kunagi  | Umbes kord kuus või harvem | 2–4 korda kuus | 2–3 korda nädalas | 4 korda nädalas või enam      |              |
| 2. Mitu ühikut sa tavaliselt korraga alkoholi jood?<br>Alkoholiühiku arvutusvalem:<br>kogus (liitrit) × kangus (%) × 0,789 = alkoholiühikute hulk.<br>Näiteks: 0,5 l õlut × 5,2 (kangus protsentides) × 0,789 = 2,1 alkoholiühikut. | 1–2           | 3–4                        | 5–6            | 7–9               | 10+                           |              |
| 3. Kui sageli oled joonud korraga 6 või enam ühikut?  | Mitte kordagi | Harvem kui kord kuus       | Kord kuus      | Kord nädalas      | Iga päev või peaaegu iga päev |              |

Palun jätkata testi täitmist juhul, kui:

- a) oled naine ja sinu testi punktisumma on suurem või võrdne **4-ga**
- b) oled mees ja sinu testi punktisumma on suurem või võrdne **5-ga**

Kui said väiksema punktisumma, siis jääb see sinu lõplikuks tulemuseks. Vaata seletust järgmiselt leheküljelt.

**PUNKTISUMMA**

## Järgnevad AUDITi küsimused

| Küsimused   | Punktid       |                      |                                     |              |                               | Teie punktid |
|---|---------------|----------------------|-------------------------------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|   | 0             | 1                    | 2                                   | 3            | 4                             |              |
| 4. Kui sageli on sul viimase aasta jooksul juhtunud nii, et kui tarvitad alkoholi, ei suutnud sa alkoholi tarvitamist enam peatada?                         | Mitte kordagi | Harvem kui kord kuus | Kord kuus                           | Kord nädalas | Iga päev või peaaegu iga päev |              |
| 5. Kui sageli on sul viimase aasta jooksul jäänud alkoholi tarvitamise tõttu tegemata midagi, mida sult oodati?   | Mitte kordagi | Harvem kui kord kuus | Kord kuus                           | Kord nädalas | Iga päev või peaaegu iga päev |              |
| 6. Kui sageli oled viimase aasta jooksul vajanud rohke alkoholi tarvitamise järgsel hommikul mõnd alkoholi sisaldavat jooki, et saada üle pohmellist?       | Mitte kordagi | Harvem kui kord kuus | Kord kuus                           | Kord nädalas | Iga päev või peaaegu iga päev |              |
| 7. Kui sageli on sind viimase aasta jooksul vaevanud pärast alkoholi tarvitamist süü- või kahjutunne?   | Mitte kordagi | Harvem kui kord kuus | Kord kuus                           | Kord nädalas | Iga päev või peaaegu iga päev |              |
| 8. Kui sageli on sul viimase aasta jooksul juhtunud nii, et alkoholi tarvitamisele järgnenud hommikul ei mäletanud sa eelmisel öhtul toimunut?              | Mitte kordagi | Harvem kui kord kuus | Kord kuus                           | Kord nädalas | Iga päev või peaaegu iga päev |              |
| 9. Kas sa ise või keegi teine on saanud sinu alkoholi tarvitamise tõttu vigastada?  | Ei            |                      | On, aga mitte viimase aasta jooksul |              | Jah, on viimase aasta jooksul |              |
| 10. Kas mõni sinu lähedane, sõber, arst või keegi muu on olnud mures sinu alkoholi tarvitamise pärast või on soovitanud sul alkoholi tarvitamist vähendada? | Ei            |                      | On, aga mitte viimase aasta jooksul |              | Jah, on viimase aasta jooksul |              |

### Punkti summa seletus:

**0–7 madal risk.** Tõenäosus sama alkoholitarvitamise taseme juures tervisekahjustuse tekkeks on väike. Soovitav mitte suurendada tarvitatavaid alkoholikoguseid.

**8–15 ohustav tarvitamine.** Sellise alkoholitarvitamise taseme juures on suurenenud risk tervisehäirete tekkeks. Soovitav on alkoholi tarvitamist vähendada.

**16–19 kahjustav ehk kuritarvitamine.** Selline alkoholitarvitamise tase kahjustab vaimset või füüsilist tervist. Vajalik on alkoholi tarvitamist vähendada.

**20+ võimalik sõltuvus.** Selline alkoholitarvitamise tase kahjustab vaimset või füüsilist tervist. Vajalik on alkoholi tarvitamist vähendada või sellest loobuda.

**PUNKTISUMMA KOKKU  
AUDIT-C + küsimused 4–10**