

Опросник эмоционального самочувствия

Имя _____ Пол _____ Возраст _____
Дата ____/____/____/

Пожалуйста, прочтите внимательно и обведите кружком ответ, который наилучшим образом описывает вашу ситуацию ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ

	вообще нет	редко	иногда	часто	Посто- янно
1. сниженное настроение	0	1	2	3	4
2. потеря интереса	0	1	2	3	4
3. чувство неполноценности	0	1	2	3	4
4. самообвинения	0	1	2	3	4
5. повторяющиеся мысли о смерти или самоубийстве	0	1	2	3	4
6. чувство одиночества	0	1	2	3	4
7. безнадежность по отношению к будущему	0	1	2	3	4
8. неспособность чувствовать радость	0	1	2	3	4
9. быстрая раздражительность или гнев	0	1	2	3	4
10. чувство страха или тревоги	0	1	2	3	4
11. чувство напряженности или неспособность расслабиться	0	1	2	3	4
12. чрезмерная озабоченность по разным поводам	0	1	2	3	4
13. беспокойство или суетливость невозможность усидеть на месте	0	1	2	3	4
14. легкая пугливость	0	1	2	3	4
15. внезапные приступы паники во время которых возникает сердцебиение нехватка воздуха предобморочное состояние или другие вызывающие страх физические явления	0	1	2	3	4
16. боязнь находиться одному вдали от дома	0	1	2	3	4
17. чувство страха на открытом пространстве или на улице	0	1	2	3	4
18. боязнь потерять сознание среди людей	0	1	2	3	4
19. боязнь езды на автобусе, трамвае, поезде или машине	0	1	2	3	4
20. Страх находиться в центре внимания	0	1	2	3	4
21. Страх при общении с чужими людьми	0	1	2	3	4
22. чувство вялости или усталости	0	1	2	3	4
23. пониженное внимание и способность сосредоточиться	0	1	2	3	4
24. отдых не восстанавливает силы	0	1	2	3	4
25. быстрая утомляемость	0	1	2	3	4
26. трудности с засыпанием	0	1	2	3	4
27. беспокойный или прерывистый сон	0	1	2	3	4
28. чрезмерно раннее пробуждение	0	1	2	3	4

AUDIT – тест для оценки потребления алкоголя

Одна единица алкоголя – 10 г чистого, или абсолютного, алкоголя.



2,1 единицы
500 мл
5,2%-ного
пива



1,1 единицы
120 мл
12%-ного
вина



1,3 единицы
40 мл
40%-ного
крепкого алкоголя



1,8 единицы
500 мл
4,5%-ного
сидра

AUDIT-C (сокращенная версия AUDIT)

Вопросы	Баллы					Ваши баллы
	0	1	2	3	4	
1. Как часто вы употребляете напитки с содержанием алкоголя?	Никогда	Примерно раз в месяц или реже	2–4 раза в месяц	2–3 раза в неделю	4 раза в неделю или чаще	
2. Сколько единиц алкоголя вы обычно выпиваете за раз? Формула расчета количества алкогольных единиц: количество (литры) x крепость (%) x 0,789 = количество единиц алкоголя. Например: 0,5 л пива x 5,2 (крепость в процентах) x 0,789 = 2,1 единиц алкоголя.	1–2	3–4	5–6	7–9	10+	
3. Как часто вы выпиваете 6 и более единиц алкоголя за раз?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	

Пожалуйста, продолжайте заполнять анкету, если:

- а) вы женщина и ваш результат теста больше или равен **4**
- б) вы мужчина и ваш результат теста больше или равен **5**

Меньшая полученная сумма баллов становится вашим окончательным результатом.

Комментарий смотрите на следующей странице.

СУММА БАЛЛОВ

Следующие вопросы теста AUDIT

Вопросы	Баллы					Ваши баллы
	0	1	2	3	4	
4. Как часто за последний год случалось так, что, начав употреблять алкоголь, вы уже не могли остановиться?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
5. Как часто за последний год из-за употребления алкоголя вы не делали чего-то, чего от вас ожидали?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
6. Как часто за последний год наутро после обильного употребления алкоголя вам требовался какой-нибудь содержащий алкоголь напиток, чтобы преодолеть похмелье?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
7. Как часто за последний год из-за употребления алкоголя вы испытывали чувство вины или сожаления?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
8. Как часто за последний год случалось так, что наутро после употребления алкоголя вы не помнили происходившего накануне вечером?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
9. Вы сами или кто-то другой получил травмы в результате употребления вами алкоголя?	Нет		Да, но не в течение последнего года		Да, в течение последнего года	
10. Было ли так, что близкий человек, друг, врач или кто-то другой беспокоился об употреблении вами алкоголя либо советовал его сократить?	Нет		Да, но не в течение последнего года		Да, в течение последнего года	

Комментарий к сумме баллов:

0–7 низкий уровень риска. Вероятность нанесения вреда здоровью при таком уровне потребления алкоголя невелика. Рекомендуется не увеличивать количества потребляемого алкоголя.

8–15 угрожающее здоровью потребление. При таком уровне употребления алкоголя повышен риск возникновения нарушений здоровья. Рекомендуется сократить употребление алкоголя.

16–19 злоупотребление. Такой уровень потребления алкоголя наносит вред психическому и физическому здоровью. Необходимо сократить употребление алкоголя.

20+ возможная зависимость. Такой уровень потребления алкоголя наносит вред психическому и физическому здоровью. Необходимо сократить употребление алкоголя или отказаться от него.

**СУММА БАЛЛОВ, ВСЕГО
AUDIT-C + ВОПРОСЫ 4–10**