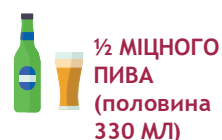


## ЩО ТАКЕ СТАНДАРТНА ДОЗА АЛКОГОЛЮ?



## Перевірте свої звички до вживання алкоголю

	Ніколи	Не більше одного разу на місяць	2-4 рази на місяць	2-3 рази на тиждень	4 рази на тиждень або частіше	
<b>Прийом алк.</b>	1. Як часто ви вживаєте алкоголь?	<u>0 балів</u>	<u>1 бал</u>	<u>2 бали</u>	<u>3 бали</u>	<u>4 бали</u>
		1-2 Доз чистого алкоголю	3-4 Доз чистого алкоголю	5-6 Доз чистого алкоголю	7-9 Доз чистого алкоголю	10 або більш Доз чистого алкоголю
	2. Скільки доз чистого алкоголю ви зазвичай вживаєте, коли щось випиваєте?	<u>0 балів</u>	<u>1 бал</u>	<u>2 бали</u>	<u>3 бали</u>	<u>4 бали</u>
		Ніколи	Рідко	Щомісяця	Щотижня	Щодня чи майже щодня
<b>Залежність від алкоголю</b>	3. Як часто ви п'єте п'ять доз чистого алкоголю або більше за один раз?	<u>0 балів</u>	<u>1 бал</u>	<u>2 бали</u>	<u>3 бали</u>	<u>4 бали</u>
	4. Чи помічали ви за останні роки, що як тільки ви почали пити, ви не можете зупинитися?	<u>0 балів</u>	<u>1 бал</u>	<u>2 бали</u>	<u>3 бали</u>	<u>4 бали</u>
	5. Чи помічали ви за останні роки, що ви не могли зробити те, що мали робити, тому що ви випили?	<u>0 балів</u>	<u>1 бал</u>	<u>2 бали</u>	<u>3 бали</u>	<u>4 бали</u>
<b>Шкідливе вживання алкоголю</b>	6. Чи доводилося (хотілося чи були повинні) вам за останні роки випити вранці після того, як випили напередодні?	<u>0 балів</u>	<u>1 бал</u>	<u>2 бали</u>	<u>3 бали</u>	<u>4 бали</u>
	7. Чи були у вас сумніння чи шкодування за останні роки після випивки?	<u>0 балів</u>	<u>1 бал</u>	<u>2 бали</u>	<u>3 бали</u>	<u>4 бали</u>
	8. Чи стикалися з вами протягом останніх літ, що ви не можете згадати, що сталося минулого вечора, тому що ви пили?	<u>0 балів</u>	<u>1 бал</u>	<u>2 бали</u>	<u>3 бали</u>	<u>4 бали</u>
		Ні	Так, але не протягом минулих років		Так, за останні роки	
	9. Чи постраждали ви або інші люди коли-небудь в аварії через те, що ви були в стані алкогольного сп'яніння?	<u>0 балів</u>	<u>2 бали</u>		<u>4 бали</u>	
10. Чи хтось із ваших членів сім'ї, друг, лікар чи інші люди турбувалися про ваші звички до вживання алкоголю чи пропонували вам зменшити споживання?	<u>0 балів</u>	<u>2 бали</u>		<u>4 бали</u>		

# Aikolinjen 80 200 500

У листівці «Алкоголь – інформація про вживання алкоголю для тих, хто пережив війну та втечу» ви можете знайти інформацію про те, як менше пити або кинути пити, і де ви можете отримати допомогу. У Данії досить поширеною є отримання професійної допомоги, щоб впоратися зі вживанням алкоголю та важкими думками та почуттями, які часто супроводжують це.