Sytuacje ryzykowne

Alkohol pijemy w różnych okolicznościach. Wyróżniono osiem najczęstszych sytuacji w których osoby uzależnione i nadużywające alkoholu najczęściej po niego sięgały. Zastanowów się które z nich związane były z Twoim piciem i jak intensywnie się z nim wiązały.

Zaznacz przez podkreślenie częstotliwość w każdej z sytuacji:

Przyjemne uczucia- piłem(łam) gdy: byłem(łam) szczęśliwy(a), odprężony(a), zadowolony(a) ze swego życia, dumny(a) z siebie, gdy przypominałem(łam) sobie o czymś przyjemnym, osiągnąłem(łam) coś ważnego

1 2 3 4 5

Nigdy Bardzo często/zawsze

Dolegliwości somatyczne- piłem(łam) gdy: czułem(łam) się źle fizycznie, nie mogłem(łam) spać, bolała mnie głowa, zęby lub inne części ciała, gdy chciałem(łam) schudnąć

1 2 3 4 5

Nigdy Bardzo często/zawsze

Próby kontrolowanego picia- piłem(łam) gdy: chciałem(łam) sprawdzić czy potrafię pić kontrolowanie, aby udowodnić sobie, że picie nie stanowi dla mnie problemu, gdy chciałem(łam) sprawdzić, czy mogę być z pijącymi kolegami/znajomymi i kontrolować picie lub nie pić wcale

1 2 3 4 5

Nigdy Bardzo często/zawsze

Nagle występujący głód – piłem(łam) gdy: znalazłem(łam) się w miejscu, w którym wcześniej kupowałem(łam) alkohol, kiedy przypadkowo zobaczyłem(łam) ulubiony trunek, kiedy nagle pomyślałem(łam) sobie o alkoholu lub o dawnych imprezach

1 2 3 4 5

Nigdy Bardzo często/zawsze

Nieprzyjemne uczucia: piłem(łam) gdy: czułem(łam) się niepewnie, gdy mi się nudziło, kiedy czułem(łam) się samotny(a) niezrozumiany(a), gdy czułem(łam) lęk, chciałem(łam) zapomnieć o przykrych sprawach, odreagować stresy, gdy wszystko w życiu „waliło mi się na głowę”

1	2	3	4	5
Nigdy			Bardzo często/zawsze	

Względy towarzyskie: piłem(łam) gdy: chciałem(łam) zabawić się z przyjaciółmi, nawiązać z kimś kontakt, poderwać kogoś, zatańczyć, gdy uczestniczyłem(łam) w jakiejś uroczystości z ludźmi pijącymi

1	2	3	4	5
Nigdy			Bardzo często/zawsze	

Konflikty: piłem(łam) gdy: czułem(łam), że inni mnie nie lubią, nie rozumieją, że nie potrafię sprostać oczekiwaniom bliskich, gdy w domu coś się złego działo, gdy chciałem(łam) spojrzeć komuś prosto w oczy, gdy szef mnie wkurzył, gdy się z kimś pokłóciłem(łam)

1	2	3	4	5
Nigdy			Bardzo często/zawsze	

Wpływ innych: piłem(łam) gdy: nie potrafiłem(łam) odmawiać gdy mnie namawiali, gdy czułem(łam) że sprawię bliskim/znajomym zawód gdy się nie napiję, gdy byłem(łam) w grupie gdzie wszyscy pili i mnie namawiali

1	2	3	4	5
Nigdy			Bardzo często/zawsze	