

Käytätkö liikaa alkoholia?

Jotkut juovat alkoholia vähän ja harvoin tai eivät juo ollenkaan.

Jotkut juovat alkoholia usein ja runsaasti niin, että siitä on haittaa heidän terveydelleen.

Tiedätkö, millainen alkoholin käyttäjä sinä itse olet?

Alla olevien kysymysten avulla voit testata sen.

Ympäroi seuraavista kysymyksistä vaihtoehto, joka kuvaa sinua parhaiten:

1. Kuinka usein juot olutta, siideriä viiniä tai muita alkoholijuomia? Laske myös ne kerrat, jolloin olet ottanut vain vähän.

- 0 en juo ollenkaan
- 1 juon noin kerran kuussa tai harvemmin
- 2 juon 2-4 kertaa kuussa
- 3 juon 2-3 kertaa viikossa
- 4 juon 4 kertaa viikossa tai useammin

2. Kuinka paljon juot kerralla?

- 0 enintään kaksi pulloa olutta tai kaksi ryyppylasia väkeviä
- 1 juon 3-4 pulloa olutta tai pari lasia väkeviä
- 2 juon 5-6 pulloa olutta tai 5-6 lasia väkeviä
- 3 juon 7-9 pulloa olutta tai 7-9 lasia väkeviä
- 4 juon 10 pulloa olutta tai 10 lasia väkeviä tai enemmän

3. Kuinka usein sinulle on käynyt niin, että olet esimerkiksi ravintolaillan aikana juonut selvästi enemmän kuin olet aikonut?

- 0 ei koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 joka kuukausi
- 3 joka viikko
- 4 melkein joka päivä

4. Kuinka usein olet jatkanut juomista seuraavana aamuna?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 kerran kuussa
- 3 kerran viikossa
- 4 melkein joka päivä

5. Kuinka usein on käynyt niin, että et ole muistanut mitään edellisillan tapahtumista?

- 0 ei koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 kerran kuussa
- 3 kerran viikossa
- 4 melkein joka päivä

6. Oletko loukannut itseäsi humalassa viimeksi kuluneen vuoden aikana?

- 0 en
- 4 kyllä

7. Ovatko perheenjäsenet tai muut henkilöt huomauttaneet alkoholin käytöstäsi ja

toivoneet, että vähentäisit juomista?

0 ei

4 kyllä

Jos ympyröit yhteen tai useampaan
kysymykseen kolmosen tai nelosen,
sinun on syytä pohtia alkoholinkäyttöäsi.

Lähde: Stakes / päihdetiedotus 1996