

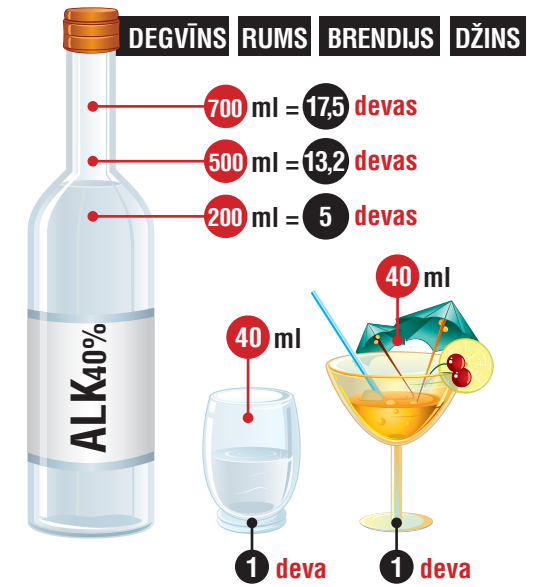
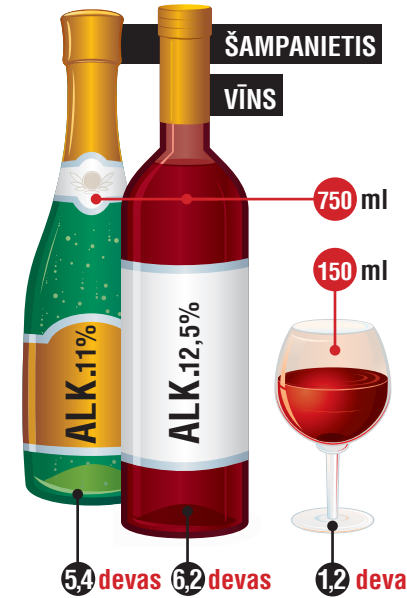
Dienasgrāmata

Saskaiti izdzertās alkohola devas vienu nedēļu.

	VĪNS	DEGVĪNS	ALUS	KOKTEILIS/ SIDRS	KOPĀ (DIENĀ)
PIRMDIENA					
OTRDIENA					
TREŠDIENA					
CETURTDIENA					
PIEKTDIENA					
SESTDIENA					
SVĒTDIENA					
KOPĀ (NEDĒLĀ)					

CIK DAUDZ IR PAR DAUDZ?

1 DEVA = 12g ABSOLŪTĀ 100% ALKOHOLA



CIK DAUDZ IR PAR DAUDZ?

- Tu neesi atkarīgs no alkohola, bet atturībnieks arī ne.
- Tu zini, ka vislabāk ir alkoholu nelietot nemaz, bet tas ne vienmēr izdodas.
- Tu saproti, ka alkohola lietošana var negatīvi ietekmēt daudzas Tavas dzīves jomas: veselību, ģimeni, darbu u.c.
- Vai Tu proti novērtēt savus alkohola lietošanas paradumus?
- Vai Tu māki skaitīt savas izdertā alkohola devas?
- Iemācies skaitīt devas un Tu pratīsi sevi pasargāt no pārmērīgas alkohola lietošanas!
- Alkohola devu skaitīšana ir piemērota pieaugušajiem.

Samazinot izdertā alkohola daudzumu, UZLABOSIES VESELĪBA UN PAŠSAJŪTA, kas izpaudīsies kā:

- augstākas darbaspējas;
- zemāks asinsspiediens;
- liekā svara pakāpenisks zudums (alkoholiskie dzērieni satur daudz kaloriju);
- lielāka pretestība infekcijas slimībām;
- labāks miegs;
- retāki kuņģa-zarnu trakta traucējumi;
- kvalitatīvākas dzimumattiecības.

Cilvēku uztvere par to, kas ir „daudz” vai kas ir „maz”, protams, ir atšķirīga, bet zinātniski ir pierādīts, ka Tu nodarīsi sev mazāku ļaunumu, ja:

- SIEVIETĒM-nedzērsi vairāk par 1-1,3 DEVĀM(12-16 g)
- VĪRIEŠIEM-nedzērsi vairāk par 2 DEVĀM(24 g)
- Alkoholus nedzērsi nemaz vai pateiksi "Nē!" vismaz 2 DIENAS NEDĒLĀ
- SIEVIETĒM- nedzērsi vairāk par 8 DEVĀM NEDĒLĀ
- VĪRIEŠIEM nedzērsi vairāk par 13 DEVĀM NEDĒLĀ

ALKOHOLA LIETOŠANAS PARADUMU IZVĒRTĒŠANAS TESTS

Aizpildi AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification test) testu un uzzini, cik daudz alkohola Tu patiesībā lieto, kā tas ietekmē Tavu veselību un kādi ir Tavi alkohola lietošanas paradumi.

- CIK BIEŽI TU LIETO ALKOHOLU?**

<input type="checkbox"/> Nekad	[0]
<input type="checkbox"/> Reizi mēnesī vai retāk	[1]
<input type="checkbox"/> 2-4 reizes mēnesī	[2]
<input type="checkbox"/> 2-3 reizes nedēļā	[3]
<input type="checkbox"/> 4 reizes nedēļā un biežāk	[4]
- CIK ALKOHOLA DEVAS TU MĒDZ PATĒRĒT PARASTĀ ALKOHOLA LIETOŠANAS REIZĒ? (ALKOHOLA DEVAS SKATĪT IEPRIEKŠ*)**

<input type="checkbox"/> 1 vai 2 devas	[0]
<input type="checkbox"/> 3 vai 4 devas	[1]
<input type="checkbox"/> 5 vai 6 devas	[2]
<input type="checkbox"/> 7 vai 8 devas	[3]
<input type="checkbox"/> 10 vai vairāk devas	[4]
- CIK BIEŽI VIENĀ ALKOHOLA LIETOŠANAS REIZĒ TU IEDZER VAIRĀK KĀ 5 ALKOHOLA DEVAS?**

<input type="checkbox"/> Nekad	[0]
<input type="checkbox"/> Reizi mēnesī vai retāk	[1]
<input type="checkbox"/> 2-4 reizes mēnesī	[2]
<input type="checkbox"/> 2-3 reizes nedēļā	[3]
<input type="checkbox"/> 4 reizes nedēļā	[4]
- CIK BIEŽI PĒDĒJĀ GADA LAIKĀ ESI KONSTATĒJIS, KA, SĀKOT LIETOT ALKOHOLU, TU NEESI SPĒJIS LAIKĀ APSTĀTIES?**

<input type="checkbox"/> Nekad	[0]
<input type="checkbox"/> Reizi mēnesī vai retāk	[1]
<input type="checkbox"/> 2-4 reizes mēnesī	[2]
<input type="checkbox"/> 2-3 reizes nedēļā	[3]
<input type="checkbox"/> 4 reizes nedēļā vai biežāk	[4]
- CIK BIEŽI PĒDĒJĀ GADA LAIKĀ ALKOHOLA LIETOŠANAS DĒĻ NESPĒJI IZPILDĪT SAVUS IKDIENAS PIENĀKUMUS?**

<input type="checkbox"/> Nekad	[0]
<input type="checkbox"/> Reizi mēnesī vai retāk	[1]
<input type="checkbox"/> 2-4 reizes mēnesī	[2]
<input type="checkbox"/> 2-3 reizes nedēļā	[3]
<input type="checkbox"/> 4 reizes nedēļā vai biežāk	[4]
- CIK BIEŽI PĒDĒJĀ GADA LAIKĀ NO RĪTA, PĒC ALKOHOLA LIETOŠANAS IEPRIEKŠĒJĀ DIENĀ TEV BIJA NEPIECIEŠAMS LIETOT ALKOHOLU, LAI UZLABOTU PAŠSAJŪTU?**

<input type="checkbox"/> Nekad	[0]
<input type="checkbox"/> Reizi mēnesī vai retāk	[1]
<input type="checkbox"/> 2-4 reizes mēnesī	[2]
<input type="checkbox"/> 2-3 reizes nedēļā	[3]
<input type="checkbox"/> 4 reizes nedēļā vai biežāk	[4]
- CIK BIEŽI PĒDĒJĀ GADA LAIKĀ PĒC ALKOHOLA LIETOŠANAS TEV IR BIJUSI VAINAS IZJŪTA VAI KAUNS?**

<input type="checkbox"/> Nekad	[0]
<input type="checkbox"/> Reizi mēnesī vai retāk	[1]
<input type="checkbox"/> 2-4 reizes mēnesī	[2]
<input type="checkbox"/> 2-3 reizes nedēļā	[3]
<input type="checkbox"/> 4 reizes nedēļā vai biežāk	[4]
- CIK BIEŽI PĒDĒJĀ GADA LAIKĀ PĒC ALKOHOLA LIETOŠANAS NESPĒJI ATCERĒTIES IEPRIEKŠĒJĀS DIENAS NOTIKUMUS?**

<input type="checkbox"/> Nekad	[0]
<input type="checkbox"/> Reizi mēnesī vai retāk	[1]
<input type="checkbox"/> 2-4 reizes mēnesī	[2]
<input type="checkbox"/> 2-3 reizes nedēļā	[3]
<input type="checkbox"/> 4 reizes nedēļā vai biežāk	[4]
- VAI TU VAI KĀDS CITS IR CIETIS TAVAS ALKOHOLA LIETOŠANAS DĒĻ?**

<input type="checkbox"/> Nē	[0]
<input type="checkbox"/> Jā, bet ne pagājušā gada laikā	[2]
<input type="checkbox"/> Jā, pagājušā gada laikā	[4]
- VAI KĀDS NO TUVINIEKIEM, DRAUGIEM VAI MEDIĶIEM IR IETEICIS TEV MAINĪT ALKOHOLA LIETOŠANAS PARADUMUS VAI VISPĀR PĀRTRAUKT ALKOHOLA LIETOŠANU?**

<input type="checkbox"/> Nē	[0]
<input type="checkbox"/> Jā, bet ne pagājušā gada laikā	[2]
<input type="checkbox"/> Jā, pagājušā gada laikā	[4]

Summē iegūtās atbildes!

Punkti kopā

0

Tu atrodi salīdzinoši drošajā zonā – Tu vēl neesi atkarīgs, bet, nemainot savus alkohola lietošanas paradumus, risks saslimt ar alkohola atkarību pastāv.

8

Tu esi pakļauts dažādiem ar alkohola lietošanu saistītiem riskiem un Tev nepieciešama profesionāla palīdzība. Griezies pēc palīdzības pie sava ģimenes ārsta vai cita speciālista, piemēram, narkologa, psihologa vai psihoterapeita

20

Iespējams, ka Tev ir izveidojusies alkohola atkarība vai nopietnas alkohola lietošanas problēmas un Tev nepieciešama narkologa palīdzība.

40