

1. Как часто вы употребляете алкогольные напитки?

Никогда	0	Раз в месяц или реже	1	2–4 раза в месяц	2	2–3 раза в неделю	3	4 раза в неделю и чаще	4
---------	----------	----------------------	----------	------------------	----------	-------------------	----------	------------------------	----------

2. Сколько алкогольных напитков (стандартных порций, СП) вы употребляете в типичный день, когда выпиваете?

Одна стандартная порция содержит 10 граммов (12,5 миллилитров) этилового спирта.

Если в типичный день вы употребляете несколько разных алкогольных напитков, то суммируйте число СП.

Вино или шампанское	Пиво	Крепленое вино	Крепкий алкоголь		
до 250 мл	до 650 мл	до 170 мл	до 80 мл	1–2 СП	0
251–450 мл	651–1200 мл	171–300 мл	81–140 мл	3–4 СП	1
451–660 мл	1201–1750 мл	301–430 мл	141–210 мл	5–6 СП	2
661–970 мл	1751–2500 мл	431–640 мл	211–300 мл	7–9 СП	3
более 970 мл	более 2500 мл	более 640 мл	более 300 мл	10 СП и больше	4

3. Как часто вы употребляете как минимум полтора литра пива, или как минимум 180 мл крепкого алкоголя, или как минимум бутылку вина или шампанского (750 мл) в течение 24 часов?

Никогда	0	Реже одного раза в месяц	1	Ежемесячно	2	Еженедельно	3	Ежедневно или почти ежедневно	4
---------	----------	--------------------------	----------	------------	----------	-------------	----------	-------------------------------	----------

4. Как часто за последние 12 месяцев вы не могли остановиться, начав употреблять алкогольные напитки?

Никогда	0	Реже одного раза в месяц	1	Ежемесячно	2	Еженедельно	3	Ежедневно или почти ежедневно	4
---------	----------	--------------------------	----------	------------	----------	-------------	----------	-------------------------------	----------

5. Как часто за последние 12 месяцев из-за выпивки вы не сделали то, что от вас обычно ожидалось?

Никогда	0	Реже одного раза в месяц	1	Ежемесячно	2	Еженедельно	3	Ежедневно или почти ежедневно	4
---------	----------	--------------------------	----------	------------	----------	-------------	----------	-------------------------------	----------

6. Как часто за последние 12 месяцев вам необходимо было выпить утром, чтобы прийти в себя после выпивки (опохмелиться)?

Никогда	0	Реже одного раза в месяц	1	Ежемесячно	2	Еженедельно	3	Ежедневно или почти ежедневно	4
---------	----------	--------------------------	----------	------------	----------	-------------	----------	-------------------------------	----------

7. Как часто за последние 12 месяцев вы испытывали чувство вины или сожаления после выпивки?

Никогда	0	Реже одного раза в месяц	1	Ежемесячно	2	Еженедельно	3	Ежедневно или почти ежедневно	4
---------	----------	--------------------------	----------	------------	----------	-------------	----------	-------------------------------	----------

8. Как часто за последние 12 месяцев вы были неспособны вспомнить, что было накануне, из-за того, что вы выпивали?

Никогда	0	Реже одного раза в месяц	1	Ежемесячно	2	Еженедельно	3	Ежедневно или почти ежедневно	4
---------	----------	--------------------------	----------	------------	----------	-------------	----------	-------------------------------	----------

9. Являлось ли ваше употребление алкогольных напитков причиной травмы у вас или у других людей?

Никогда	0	Да, более 12 месяцев назад	2	Да, в течение последних 12 месяцев	4
---------	----------	----------------------------	----------	------------------------------------	----------

10. Случалось ли, что ваш близкий человек или родственник, друг или врач беспокоился насчет употребления вами алкоголя или советовал выпивать меньше?

Никогда	0	Да, более 12 месяцев назад	2	Да, в течение последних 12 месяцев	4
---------	----------	----------------------------	----------	------------------------------------	----------

Результаты _____

Для женщин

- 0–4** — низкий риск
- 5–9** — опасное употребление
- 10** — пагубное употребление
- 11 или больше** — возможная зависимость

Для мужчин

- 0–8** — низкий риск
- 9–13** — опасное употребление
- 14–16** — пагубное употребление
- 17 или больше** — возможная зависимость