

## Alkoholiriippuvuustesti (SADD)

Tämän testin 17 kysymystä auttavat sinua selvittämään alkoholiriippuvuutesi tason. Kysymykset koskevat viimeisintä 12 kuukauden jaksoa. Rastita kussakin kysymyksessä omaa tilannettasi lähinnä vastaava yksi vaihtoehto.

**1. Onko sinun vaikea olla ajattelematta juomista?**

- ei koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**2. Jätätkö juomisen takia aterioita väliin?**

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**3. Suunnitteletko päiväsi sen mukaan, milloin ja missä voit juoda?**

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**4. Juotko aamulla, päivällä ja illalla?**

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**5. Juotko alkoholin vaikutuksen vuoksi välittämättä siitä, mitä juot?**

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**6. Juotko miten paljon haluat riippumatta siitä, mitä seuraavana päivän pitäisi tehdä?**

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**7. Juotko runsaasti siitä huolimatta, että tiedät monien ongelmiesi johtuvan alkoholista?**

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**8. Käykö sinulle usein niin, ettet voi lopettaa juomista, kun olet kerran aloittanut?**

- ei koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**9. Yritätkö hallita juomistasi luopumalla siitä kokonaan päiviksi tai viikoiksi kerrallaan?**

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**10. Tarvitsetko rankan juomisen jälkeisenä aamuna krapularyypyn saadaksesi itsesi käyntiin?**

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**11. Onko sinulla rankan juomisen jälkeisenä aamuna käsien vapinaa?**

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**12. Heräätkö rankan juomisen jälkeen oksentamaan?**

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**13. Onko sinulla rankan juomisen jälkeisenä aamuna tarve vältellä ihmisiä?**

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**14. Näetkö rankan juomisen jälkeen pelottavia harhanäkyjä?**

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**15. Tuleeko sinulle muistikatkoksia edellisen juomisillan tapahtumista?**

- ei koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

**Pisteytys:**

Ei koskaan = 0 pistettä

joskus = 1 piste

usein = 2 pistettä

lähes aina = 3 pistettä

**1 - 9 pistettä: lievä riippuvuus**

**Tämän testin mukaan alkoholiriippuvuutesi on lievää.**

Millaisia ajatuksia testin tulos sinussa herättää? Vahvistaako se omia aiempia käsityksiäsi, vai antaako se uutta ajattelemisen aihetta? Onko juomisessasi piirteitä, joihin kuitenkin olet tyytymätön? Haluaisitko kenties muuttaa juomistasi? Jos taas olet tyytyväinen nykyiseen testitulokseesi, ehkä kannattaa miettiä, miten varmistat pysymisen tällä tasolla? Jos olet tehnyt testin aiemmin ja saanut silloin korkeamman pistemäärän, onnittelut siitä, että olet pystynyt kovalla työllä vähentämään riippuvuuttasi.

**10 - 19 pistettä: kohtalainen riippuvuus**

**Tämän testin mukaan alkoholiriippuvuutesi on kohtalaista.**

Millaisia ajatuksia testin tulos sinussa herättää? Vahvistaako se omia aiempia käsityksiäsi, vai antaako se uutta ajattelemisen aihetta? Alkoholiriippuvuuden tasolla on merkitystä erityisesti kahden seikan kannalta:

- Millaisen tavoitteen voit asettaa juomisesi muuttamiselle
- Kannattaako yrittää vain omin päin vai onko tarpeen hakeutua hoitoon

Mitä vahvemmaksi alkoholiriippuvuus on kehittynyt, sitä toteuttamiskelpoisempi tavoite on lopettaa juominen kokonaan.

Vaikka juomisen lopettaminen onnistuu monelta läheisten tuella ja ominkin päin, kannattaa selvittää hoidon mahdollisuudet jo, kun alkoholiriippuvuus on kohtalaista.

Jos olet jo juomisesi takia yhteydessä terveydenhoitoon tai päihdehuoltoon, toivotamme menestystä! Jos olet tehnyt testin aiemmin ja saanut silloin korkeamman pistemäärän, onnittelut siitä, että olet pystynyt kovalla työllä vähentämään riippuvuuttasi. Jos taas pistemääräsi on nousussa, mitä voisit tehdä tilanteesi kohentamiseksi?

**20+ pistettä: vahva riippuvuus**

**Tämän testin mukaan alkoholiriippuvuutesi on vahvaa.**

Millaisia ajatuksia testin tulos sinussa herättää? Vahvistaako se omia aiempia käsityksiäsi, vai antaako se uutta ajattelemisen aihetta? Alkoholiriippuvuuden tasolla on merkitystä erityisesti kahden seikan kannalta:

- Millaisen tavoitteen voit asettaa juomisesi muuttamiselle
- Kannattaako yrittää vain omin päin vai onko tarpeen hakeutua hoitoon

Kun alkoholiriippuvuus on vahvaa, yritykset ainoastaan vähentää juomista onnistuvat hyvin harvoin. Siksi toteuttamiskelpoisin tavoite on juomisen lopettaminen kokonaan.

Vaikka juomisen lopettaminen onnistuu monelta läheisten tuella ja ominkin päin, kannattaa ehdottomasti selvittää sopivimmat hoitomahdollisuudet päihdehuollon avo- tai laitoshoidossa tai terveydenhuollossa.

Mikäli kärsit pahoista vieroitusoireista, ota yhteyttä lähimpään A-klinikkaan tai terveysasemalle juomiskierteen katkaisemiseksi. Jos olet jo juomisesi takia yhteydessä päihdehuoltoon tai terveydenhoitoon, toivotamme menestystä! Jos olet tehnyt testin aiemmin ja saanut silloin korkeamman pistemäärän, onnittelut siitä, että olet pystynyt kovalla työllä vähentämään riippuvuuttasi. Jos taas pistemääräsi on nousussa, mitä voisit tehdä tilanteesi kohentamiseksi?