

## Kuinka usein käytät seuraavia alkoholipitoisia juomia?

	En koskaan	Kokeillut yhden tai useamman kerran	Kerran kuussa tai harvemmin	2-4 kertaa kuussa	2-3 kertaa viikossa	4 kertaa viikossa tai useammin	Rastita, jos kyseessä retkahdus tai satunnaiskäyttö
Alkoholittomat (0-2,8 %)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olut/siideri/lonkero (2,9-4,7 %)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vahva olut/siideri (4,8 tai yli %)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mieto viini (10-14 %)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Väkevä viini/muu juoma (15-22 %)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Väkevät juomat (23-60 %)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut (yli 60 %)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tupakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Mitä hyviä puolia alkoholin käytöllä on sinulle?

	Ei lainkaan	Vähän	Jossain määrin	Paljon	Täysin
1. Nukun paremmin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jännitys vähenee ja rentoudun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tulen iloiseksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tulen vahvaksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tunnen oloni "normaaliksi".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Olen luovempi (saan ideoita, teen taiteellisia juttuja).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Olen aktiivinen (siivoan, tiskaan, pesen auton jne.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Rakastan kaikkia ja koko maailmaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Saan enemmän itseluottamusta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Selkäkipu, niskakipu, päänsärky jne. vähenee.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tulee tunne, että kaikki asiat järjestyvät.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Elämä ilman alkoholia on tylsää.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Pystyn hallitsemaan ahdistuksen, vihan ja masennuksen tapaisia tunteita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Alkoholin avulla pystyn toimimaan sosiaalisesti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Alkoholin avulla tunnen kuuluvani porukkaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Saan paremmin kontaktia muihin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Saan elämästä enemmän irti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Käännä -->

## Mitä huonoja puolia alkoholin käytöllä on sinulle?

	En koskaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	Joka kuukausi	Joka viikko	Päivittäin tai lähes päivittäin
1. Minulla on viimeisen vuoden aikana ollut alkoholin käytön takia ongelmia töissä, koulussa tai kotona.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Olen viimeisen vuoden aikana hakeutunut alkoholin käytön takia lääkäriin tai sairaalahoitoon tai minulla on ollut terveydellisiä ongelmia (esim. muistinmenetyksiä).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Olen viimeisen vuoden aikana riidellyt tai käyttäytynyt väkivaltaisesti alkoholin vaikutuksen alaisena.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Olen viimeisen vuoden aikana joutunut alkoholin takia vaikeuksiin poliisin kanssa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ei lainkaan	Vähän	Jossain määrin	Paljon	Täysin
5. Tunnen oloni ahdistuneeksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Saan itsemurha-ajatuksia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Vältän muiden seuraa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Saan päänsärkyä tai tulen pahoinvoivaksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Saan huonommin kontaktia ystäviin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Minun on vaikea keskittyä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Seksi kiinnostaa vähemmän.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Raha-asiat menevät pieleen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Passivoidun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Terveys huononee.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Minusta tulee piittaamaton.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Alkoholin käyttöni tuhoaa perhe-elämää.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Kaikki näyttää yhdeltä suurelta kaaokselta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Minkälaisia ajatuksia sinulla on alkoholista?

	Ei lainkaan	Osittain	Täysin
1. Nautitko alkoholin käytöstä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Oletko väsynyt alkoholin käyttöön?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Oletko viimeisen vuoden aikana ollut huolissasi alkoholin käytöstäsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Oletko valmis tekemään töitä saadaksesi aikaan muutoksen alkoholin käytössäsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ajatteletko tarvitsevasi ammattiapua muuttaaksesi alkoholin käyttöäsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Uskotko, että voisit saada oikeanlaista apua ammattilaiselta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Uskotko, että ammattilaisen tarjoama hoito auttaisi sinua?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Onko mielestäsi tärkeää tehdä muutos alkoholin käyttöösi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Luuletko, että alkoholin käyttösi muuttaminen olisi vaikeaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Oletko jo tehnyt muutoksia alkoholin käytössäsi ja etsit keinoja välttää retkahdukset?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>