

Testillä selvitetään alkoholiriippuvuuden tasoa. 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?**

- Ei koskaan
- Joskus
- Usein
- Lähes aina

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

- Ei koskaan
- Joskus
- Usein
- Lähes aina

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

- Ei koskaan
- Joskus
- Usein
- Lähes aina

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

- Ei koskaan
- Joskus
- Usein
- Lähes aina

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

- Ei koskaan
- Joskus
- Usein
- Lähes aina

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

- Ei 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?

- Ei koskaan
- Joskus
- Usein
- Lähes aina

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

- Ei koskaan
- Joskus
- Usein
- Lähes aina

11. Onko sinulla rankan juomisen jälkeisenä aamuna käsien vapinaa?

- Ei koskaan
- Joskus
- Usein
- Lähes aina

12. Heräätkö rankan juomisen jälkeen oksentamaan?

- Ei koskaan
- Joskus
- Usein
- Lähes aina

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

- Ei koskaan
- Joskus
- Usein
- Lähes aina

14. Näetkö rankan juomisen jälkeen pelottavia harhanäkyjä?

- Ei 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

## Tulokset

0 pistettä: ei riippuvuutta

1–9 pistettä: lievä riippuvuus

10–19 pistettä: kohtalainen riippuvuus

20+ pistettä: vahva riippuvuus

Lähde: Raistrick, D., Dunbar G. & Davidson, R. (1983): Development of a questionnaire to measure alcohol dependence. British Journal of Addiction, 78, 89–95.