

35 kérdés

1. Igényled a reggeli ébredéskor az ivást?
2. Egyedül szeretsz inkább inni?
3. Van kiesésed a munkából az ital miatt?
4. Ha iszol, mérges vagy környezetekben lévő emberekre?
5. Kívánod az alkoholt bizonyos órákban, időszakokban?
6. Szükséges az újra ivás, hogy reszketésed elmúljon?
7. Elhanyagolod az ital miatt a környezetet?
8. Bántottad a környezetben élőket italos állapotodban másnaposan?
9. Az ivás hatása miatt változik a személyiséged?
10. Okoz-e az ivásod rendellenes stressz állapotot?
11. Okoz-e az ivásod álmatlanságot?
12. Okoz-e az ivásod belső káoszt?
13. Okoz-e az ivásod testi fájdalmakat, zsibbadást?
14. Idegessé tesz ha nincs italod?
15. Kevésbé – vagy egyáltalán nem – tudod irányítani magad, mióta iszol?
16. Vesztettél-e már határozott fellépésedből az italos állapotod miatt?
17. Vesztettél-e ambícióidból az ital miatt?
18. Céljaid elérésében gátol az ital?
19. Iszol-e, ha társaságban vagy, hogy gátlásaidat feloldjad?
20. Iszol-e, hogy bátorítsd magad?
21. Iszol, hogy elnyomd az érzéseidet?
22. Szexuális étellel kapcsolatos érzéseid változnak az ital hatására?
23. Ivásod óta erősebben gyűlölsz vagy utálsz embereket?
24. Féltékenyebb vagy mióta iszol?
25. Kedélyállapotodat, hangulatodat megviseli vagy megváltoztatja az ital?
26. A pontosságodból vesztettél mióta iszol?
27. Érzékenyebb, sértődékenyebb vagy mióta iszol?
28. Nehezebben visel el környezetet, amióta italozol?
29. Keresed a nálad mélyebbre süllyedtek társaságát, italozásodhoz/italozásodkor?
30. Megsínyli a helyes gondolkodásod az ivást?
31. Megzavarja belső/lelki-békédet az ivás?
32. Okoz-e anyagilag kárt az életedben az ivás?
33. Ígéreted magadnak/másoknak hogy többé nem iszol?
34. Megrontotta hírnevedet, becsületedet az italos életformád?
35. Megszűnt a harmonikus életformád amióta iszol?

___igen választ jelöltem be a kérdések közül.

Öt igen válasz esetén fennáll a függőség.