

## Selbsttest: Bin ich alkoholkrank ?

Dieser Test ist überall bei Selbsthilfeorganisationen und Krankenkassen zu finden. Sie können sich dieses Formular ausdrucken und die Fragen - bitte mal ganz ehrlich - beantworten.

	<b>Sind Sie alkoholkrank ?</b>	<i>ja</i>	<i>nein</i>
1.	Leiden Sie an Gedächtnislücken nach starkem Trinken ?		
2.	Trinken Sie heimlich ?		
3.	Denken Sie häufig an Alkohol ?		
4.	Trinken Sie die ersten Gläser hastig ?		
5.	Haben Sie wegen des Trinkens Schuldgefühle ?		
6.	Vermeiden Sie in Gesprächen Anspielungen auf Alkohol ?		
7.	Haben Sie nach den ersten Gläsern ein unwiderstehliches Verlangen weiterzutrinken ?		
8.	Gebrauchen Sie Ausreden, warum Sie trinken ?		
9.	Zeigen Sie ein besonders aggressives Benehmen gegen die Umwelt ?		
10.	Versuchten Sie, periodenweise völlig abstinent zu leben ?		
11.	Neigen Sie zu innerer Zerknirschung und dauerndem Schuldgefühl wegen des Trinkens ?		
12.	Haben Sie ein Trinksystem versucht ( z.B. nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken ) ?		
13.	Haben Sie alkoholfreien Getränken heimlich schon Alkohol beigefügt ?		
14.	Richten Sie Ihre Arbeit und Ihren Lebensstil auf den Alkohol ein ?		
15.	Haben Sie einen Interesse-Verlust an anderen Dingen als an Alkohol bemerkt ?		
16.	Zeigen Sie auffallendes Selbstmitleid ?		
17.	Haben sich Änderungen im Familienleben ergeben ?		
18.	Neigen Sie dazu, sich einen Vorrat an Alkohol zu sichern ?		
19.	Vernachlässigen Sie Ihre Ernährung ?		
20.	Wurden Sie wegen des Alkoholmißbrauchs in ein Krankenhaus aufgenommen ?		
21.	Glauben Sie, manchen Arbeitsvorgang nur verrichten zu können, wenn Sie sich vorher mit Alkohol "stimuliert" haben ?		
22.	Haben Sie mitunter tagelang hintereinander getrunken ?		
23.	Beobachten Sie einen moralischen Abbau an sich selbst ?		
24.	Wurde Ihr Denkvermögen beeinträchtigt ?		
25.	Trinken Sie mit Personen, die weit unter Ihrem Niveau stehen ?		
26.	Hat man über Sie schon mal bemerkt: " Sie trinken aber viel" ?		
27.	Wurde die Verträglichkeit für Alkohol geringer ?		
28.	Leiden Sie in letzter Zeit häufiger an einem Würgegefühl ( Brechreiz ), zittern Ihnen morgens schon mal die Hände ?		

29.	Wurde das Trinken zum Zwang ?		
30.	Hatten Sie bereits ein Alkoholdelirium ?		

### Ihr Ergebnis?

Wenn Sie bei ehrlicher Selbstprüfung mehr als 5 Fragen mit "Ja" beantworten müssen, **besteht die Wahrscheinlichkeit, daß Sie alkoholkrank sind.**

**Dann sollten Sie etwas für sich tun**, z. B. Ihren Hausarzt konsultieren, eine Suchtberatungsstelle oder Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe aufsuchen.