



15.11.
15.12.

MJESEC
BORBE PROTIV

OVISNOSTI

2011.

Jeste li ovisnik?

(mali test ovisnosti - prema WHO)

Sjetite se vašeg omiljenog poroka (sredstva ovisnosti X) i uz svako pitanje zaokružite broj koji najbolje opisuje vašu procjenu:

(X može biti: cigareta, alkoholno piće, psihoaktivna supstanca (droga), računalne igre, televizijski program, igre na sreću, kava, slatkiši...)

- 1) Smatrate li da je Vaše korištenje sredstva (X) izvan kontrole? 0 1 2 3
- 2) Je li Vas mogućnost propuštanja doze (X) čini tjeskobnim i zabrinutim? 0 1 2 3
- 3) Jeste li zabrinuti zbog korištenja sredstva (X)? 0 1 2 3
- 4) Želite li prestati koristiti sredstvo (X)? 0 1 2 3
- 5) Koliko Vam je teško prestati ili biti bez sredstva (X)? 0 1 2 3

Legenda:

0 = nikada/nije teško 2 = često/izrazito teško

1 = ponekad/prilično teško 3 = uvijek/nemoguće

Bodovi nisu klasificirani, veći broj bodova jednostavno ukazuje na veću ovisnost!

