



### Cele Patru Întrebări (Testul CAGE )

Răspunsurile la următoarele patru întrebări vă pot ajuta în a vă da seama dacă dumneavoastră sau vreun cunoscut de-al dumneavoastră are probleme cu băutul:

1. Ați simțit vreodată că ar trebui **să reduceți** cantitatea de alcool pe care o beți sau frecvența băutului?
2. V-ați simțit **enervat sau supărat** vreodată atunci când alte persoane vă criticau băutul?
3. V-ați simțit vreodată **neplăcut sau vinovat** pentru că ați băut prea mult?
4. Ați băut vreodată **dimineata** ca să vă calmați nervii sau ca să scăpați de mahmureală?

Un singur „da” la una dintre întrebări poate indica o problemă cu băutul. Mai multe răspunsuri afirmative arată cu mare probabilitate existența unei astfel de probleme. Patru răspunsuri afirmative este echivalentul dependenței de alcool. Dacă cineva cunoscut prezintă simptomele dependenței de alcool, este important să luați în considerare una dintre opțiunile disponibile de ajutor, grupuri de suport (ex. Alcoolicii Anonimi), profesioniști din instituții publice sau private, programe de consiliere (ex. Programul Sf. Dimitrie), unități medicale pentru dezintoxicare sau centru rezidențial. Discuția cu un profesionist poate să vă clarifice cea mai bună opțiune pentru dumneavoastră.

Pentru aceia care își fac griji în legătură cu faptul că sunt fals identificați ca posibil băutori problemă, va asigurăm ca riscul este foarte scăzut. S-a dovedit a fi un instrument valid în sortarea celor care s-ar putea să aibă o problemă cu băutul față de cei care nu sunt. Doar 20% dintre nonalcoolici au avut un scor de 1 la acest test. Pe măsură ce răspunsurile pozitive cresc, numărul nonalcoolicilor care ar putea fi incorect identificați scade. La 2 răspunsuri pozitive, proporția nonalcoolicilor care ar fi fals identificați este de 11%; pentru 3 răspunsuri pozitive scade la 1% iar pentru 4 răspunsuri pozitive este 0%.