

Lavoro sicuro senza alcol



Quiz: Sei a rischio alcolismo?

Questo quiz è pensato per darti un'indicazione generale sui tuoi comportamenti legati all'alcol. Non è uno strumento diagnostico e non sostituisce il parere di un medico o di un professionista della salute. Rispondi con la massima onestà possibile e per ogni domanda, scegli la risposta che ti descrive meglio.

Con quale frequenza bevi bevande alcoliche?

- a) Mai
- b) Meno di una volta al mese
- c) 2-4 volte al mese
- d) 2-3 volte a settimana
- e) 4 o più volte a settimana

Quanti drink alcolici bevi in un giorno tipico in cui bevi?

- a) 1-2
- b) 3-4
- c) 5-6
- d) 7-9
- e) 10 o più

Con quale frequenza bevi 6 o più drink in una singola occasione?

- a) Mai
- b) Meno di una volta al mese
- c) Una volta al mese
- d) Una volta a settimana
- e) Ogni giorno o quasi ogni giorno

Con quale frequenza negli ultimi 12 mesi non sei riuscito a smettere di bere una volta iniziato?

- a) Mai
- b) Meno di una volta al mese
- c) Una volta al mese
- d) Una volta a settimana
- e) Ogni giorno o quasi ogni giorno

Con quale frequenza negli ultimi 12 mesi non ricordi cosa è successo la sera prima a causa del bere?

- a) Mai
- b) Meno di una volta al mese
- c) Una volta al mese
- d) Una volta a settimana
- e) Ogni giorno o quasi ogni giorno

Interpretazione dei risultati

Assegna i seguenti punteggi a ciascuna risposta:

- a) = 0 punti
- b) = 1 punto
- c) = 2 punti
- d) = 3 punti
- e) = 4 punti

Calcola il tuo punteggio totale.

0-4 punti: Il tuo consumo di alcol sembra essere a basso rischio. Continua a monitorare le tue abitudini.

5-9 punti: Il tuo consumo di alcol potrebbe comportare alcuni rischi. È consigliabile prestare maggiore attenzione e considerare di ridurre.

10-11 punti: Il tuo consumo di alcol è a rischio. Sarebbe opportuno parlare con un medico o un professionista della salute per valutare la situazione.

12 punti o più: Il tuo punteggio indica un livello di rischio elevato e la possibile presenza di un disturbo legato all'uso di alcol. È fortemente consigliato cercare immediatamente il supporto di un medico, uno specialista delle dipendenze o un servizio di aiuto.

Ricorda: Questo quiz è solo un punto di partenza. Se hai dubbi o preoccupazioni riguardo al tuo rapporto con l'alcol, non esitare a cercare aiuto professionale rivolgendoti al medico competente (consulta il volantino dedicato).

