

Come individuare i problemi alcolcorrelati

Per valutare la propria posizione nei confronti dell'alcol esistono degli strumenti validi, il più usato è il CAGE test:

Negli ultimi tre mesi hai pensato di dover bere meno alcol?	si <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>
Negli ultimi tre mesi ti sei irritato perché qualcuno ti ha detto di non bere?	si <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>
Negli ultimi tre mesi ti sei sentito in colpa perché ritenevi di bere troppo?	si <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>
Negli ultimi tre mesi ti sei svegliato al mattino con la voglia di bere una bevanda alcolica?	si <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>

Se due risposte sono positive esistono dei problemi dovuti all'uso di alcol ed è importante smettere di bere.

Un'altra possibilità di autovalutazione sono le **6 SETTIMANE DI**

ASTINENZA: si prova a stare astinente da bevande alcoliche per sei settimane, per valutare se si riesce a fare a meno dell'alcol.

Se non ci si riesce o se facendolo si manifestano dei problemi, è senz'altro consigliabile un confronto con il proprio medico di famiglia o con gli operatori del Servizio di Alcologia della propria zona.

