

Jūsų gyvenimo su alkoholiu ir tabaku istorija.

Teksto autorė: Dalia Skunčikienė

1. Pagrindiniai biografijos duomenys: pavardė, vardas (arba pseudonimas), gimimo data, šeiminė padėtis, šeimos sudėtis, išsilavinimas, specialybė.
2. Žalingi įpročiai, nuo kurių norėtumėte išsivaduoti. Šeimos narių žalingi įpročiai.
3. Rūkymas (stažas, paros norma, išlaidos per mėnesį, kiek kartų bandyta liautis rūkyti, ar yra noras tapti nerūkančiu).
4. Pagrindinės ligos praeityje, chroniškos ligos dabartyje.
5. Ligos ir sutrikimai, įgyti dėl: a) alkoholio vartojimo, b) rūkymo.
6. Gydomo įstaigos, kurių įskaitoje buvote ar esate (psichoneurologinis dispanseris, tuberkuliozinis dispanseris ir pan.)
7. Vaistai, kuriuos vartojate šiuo metu a) pagal gydytojo rekomendacijas, b) savo iniciatyva. Jų vartojimo tikslas ir gydomasis poveikis.
8. Jūsų požiūris į alkoholį ir geriančiuosius tuomet, kai patys negėrėte.
9. Amžius, kai pirmąsyk atsirado: a) sprendimas vartoti alkoholį, b) šio užsiėmimo pripažinimas normaliu ir teisėtu, c) teigiamas požiūris į geriančiuosius.
10. Amžius, kai pirmą sykį susidūrėte su alkoholiu, su jo vartojimo padariniais ir kada pirmąsyk jį pavartojote. Išvardykite 3–5 spiritinius gaminius, kurių pirmąsyk gyvenime pavartojote; įvertinkite jų skonines savybes, savijautą juos geriant ir po to.
11. Kokio amžiaus alkoholio vartojimas pradėjo teikti malonumą.
12. Sistemingo alkoholio vartojimo pradžia: a) švenčių atvejais, b) susitikus su draugais, c) gavus algą ar atsitiktinį uždarbį, d) išeiginėmis dienomis. Priežastys, kodėl pereita prie sistemingo alkoholio vartojimo.
13. Įpročio išgerti atsiradimo laikas.
14. Poreikio išgerti atsiradimo laikas.

15. Kaip suprantate terminus: „alkoholio gėrovas“, „saikingai geriantis“, „kultūringai geriantis“, „girtuoklis“, „alkoholikas“, „blaivininkas“, „sausasis įstatymas“. Sausojo įstatymo įvertinimas.
16. Apytikslės alkoholio vartojimo pradžios datos: a) atsitiktinio alkoholio vartojimo, b) girtuoklystės, c) alkoholizmo.
17. Alkoholinių gėrimų vartojimo ypatybės (pasirenkami gaminiai, vartojimo dažnis, dozės, kompanijos, vietos, savijauta iki išgeriant, geriant ir išgėrus).
18. Normalios ir beveik pakeliamos alkoholio dozės: a) prisipratinant prie spiritinių gėrimų, b) pripratus prie jų, c) girtuoklystės, d) alkoholizmo, e) šiuo metu.
19. Alkoholio vartojimo periodiškumas: kasdien, kas savaitę, užgėrimai. Trukmė: a) užgėrimų, b) patenkinamos savijautos atsistatymo, c) normalaus gyvenimo, d) pasirengimo kitam užgėrimui.
20. Savijauta per užgėrimus. Smulkus ryškiausio užgėrimo aprašymas (pasirengimas jam, girtavimas, nutraukimas).
21. Taikomi užgėrimų nutraukimo būdai.
22. Surogatų vartojimas (pavadinimas, dažnumas, dozės, priežastys).
23. Elgesys apgirtus: a) gatvėje, b) visuomeninėse vietose, c) darbe, d) namuose.
24. Savijauta ir elgesys esant nepatenkintam spiritinių gėrimų poreikiui.
25. Kokie, jūsų nuomone, yra neigiami spiritinių gėrimų vartojimo padariniai: a) jums, b) jūsų šeimai, c) kitiems giminei ir artimiesiems, d) jūsų darbovietai, e) jūsų visuomenei.
26. Teigiami alkoholio gėrimo padariniai: a) jums, b) jūsų šeimai, c) kitiems artimiesiems ir giminei, d) jūsų darbovietai, e) mūsų visuomenei.
27. Bandymai savarankiškai atsisakyti alkoholio gėrimo ir nesėkmių priežastys.
28. Gydomasis nuo alkoholizmo (laikas, trukmė, gydymo įstaiga, gydymo būdai, rezultatai).
29. Pagalbos kreipimosi motyvai.
30. Jūsų požiūrio į alkoholinius gėrimus artimiausiais metais programa.