

## AFHÆNGIGHEDSTEST

Der findes en lang række af tests til at afdække eventuelle misbrug. De kan anvendes til at give indblik i omfanget af et givent misbrug. Testen, der ligger til grund for det følgende screenings-instrument tager ikke udgangspunkt i den før nævnte *ICD10-håndbog i diagnostiske kriterier*, der anvendes i Europa, men i den tilsvarende amerikanske DSM 5, der kun adskiller sig en smule fra den europæiske. Du skal nu i gang med at få overblik over, hvor fremskredent dit misbrugsforløb er. Det er naturligvis vigtigt, at du er fuldkommen ærlig i din besvarelse.

For så vidt udsagnet om, at *bevidstgørelse vil sætte dig fri* skal stå til troende, er dette det første skridt i den retning:

### **BRYD FORTRYLLELSEN**

*Giv dig god tid til at udfylde nedenstående afhængighedstest. Udfyld testen med et ærligt ønske om at ville kende til omfanget af dit problem.*

*Hvis der er tvivl om, hvorvidt du vil være i stand til at svare på disse spørgsmål helt ærligt, så giv gerne dig selv lidt tid til at fundere over dette forhold, indtil du er klar til at holde "sandhedsspejlet" op foran dig. Læg gerne opgaven fra dig og gå en tur, hvis det er, hvad der skal til.*

*Det er meningen, at du skal svare på spørgsmålene med afsæt i de perioder, hvor det har set værst ud for dig. Hvis testen skal give mening, skal den tage udgangspunkt i hele din misbrugshistorie. Det vil sige, hvis du røg meget hash i din ungdom – men nu er stoppet – så svarer du "ja" til spørgsmålet "Bruger du indimellem stemningsændrende medikamenter, som ikke er ordineret af en læge? (= tager du stoffer?)". I denne tænkning ligger det forhold, at din krop husker tidligere forbrugsmønstre – og at du ud fra samme logik vil have en større sandsynlighed for at udvikle afhængighed af et andet stemningsændrende stof eksempelvis alkohol. Det gælder altså om, at "hente alle data" ud af hukommelsen (den kropslige), når det "samlede tryk" af en given misbrugsadfærd skal vurderes.*

*God fornøjelse!*

FORTRYLLET

Spørgsmål		Ja	Nej
1	Drikker du alkohol mere end to gange om ugen?		
2	Får du gerne tre genstande eller mere, på de dage, hvor du nyder alkohol?		
3	Bruger du indimellem stemningsændrende medikamenter, som ikke er ordineret af en læge? (= tager du stoffer?)		
4	Bruger du lægeordineret medicin, der ændrer din sindstilstand eller psyke?		
5	Bruger du undertiden mere end den mængde, der er ordineret?		
6	Bliver du beruset af alkohol eller påvirket af stoffer mere end to gange om året? (Du er beruset eller påvirket, hvis du indtager så meget, at du ikke kan fungere sikkert og normalt, eller hvis andre mennesker mener, at du ikke fungerer sikkert og normalt)		
7	Bringer du nogensinde dig selv i situationer, som øger din risiko for at komme til skade eller få problemer, når du indtager alkohol og stoffer?		
8	Har du nogensinde følt, at du burde nedskære dit forbrug af alkohol og stoffer?		
9	Har andre mennesker nogensinde kritiseret din brug af alkohol og stoffer eller været utilfredse dermed?		
10	Har du nogensinde haft det dårligt med eller følt skyld over dit forbrug af alkohol og stoffer?		
11	Har du nogensinde foretaget dig ting, når du drak eller indtog stoffer, som du fortrød eller som fik dig til at føle dig skamfuld?		
12	Har du nogensinde, som det første om morgenen, indtaget alkohol og stoffer for at føle dig bedre tilpas eller for at slippe af med tømmermænd eller abstinenser?		

Spørgsmål		Ja	Nej
13	Har du nogensinde tænkt, at du måske havde et problem med dit forbrug af alkohol eller stoffer?		
14	Har du nogensinde indtaget alkohol og stoffer i større mængder, end du havde til hensigt? Har du for eksempel indtaget mere, end du ønskede eller havde råd til?		
15	Har du nogensinde indtaget alkohol eller stoffer oftere, end du havde til hensigt? Har du eksempelvis nogensinde planlagt ikke at indtage det en bestemt dag, men alligevel gjort det?		
16	Har du nogensinde indtaget alkohol eller stoffer i en længere periode, end du har planlagt? Med andre ord, har du nogensinde været ude af stand til at holde op på det tidspunkt, du havde planlagt?		
17	Har du nogensinde haft et ønske om at skære ned eller kontrollere dit forbrug?		
18	Har du nogensinde prøvet at skære ned eller kontrollere dit forbrug?		
19	Bruger du megen tid på at planlægge brugen af alkohol og stoffer, indtage det eller komme dig oven på indtagelsen?		
20	Er det nogensinde mislykkedes for dig at leve op til en vigtig forpligtelse i livet, fordi du var beruset eller påvirket?		
21	Har du nogensinde opgivet arbejde, sociale gøremål eller fritidsaktiviteter på grund af brugen af alkohol og stoffer?		
22	Har du haft fysiske, psykiske eller sociale problemer, som var forårsaget af, eller som var forværret af brugen af alkohol og stoffer?		

Spørgsmål		Ja	Nej
23	Er du nogensinde fortsat med at drikke eller indtage stoffer, selvom du vidste, at det resulterede i fysisk, psykiske eller sociale problemer, eller som gjorde dem værre?		
24	Er din tolerance forøget (din evne til at bruge en større mængde alkohol eller stoffer uden at blive påvirket) efter du begyndte at drikke eller indtage stoffer?		
25	Er du nogensinde blevet fysisk dårlig eller syg, dagen efter du havde drukket eller indtaget stoffer?		
26	Har du nogensinde indtaget alkohol og stoffer for at undgå at blive syg den næste dag?		

## SVAR PÅ AFHÆNGIGHEDSTESTEN

Tæl, hvor mange gange du svarede ”ja” på spørgsmålene 1 til 13.  
Hvor mange ”ja”-svar havde du?

**Svar** \_\_\_\_\_

Tæl, hvor mange gange du svarede ”ja” på spørgsmålene fra 14 til 26.  
Hvor mange ”ja”-svar havde du?

**Svar** \_\_\_\_\_

Når du i nedenstående skema har talt sammen og checket hvilket stadium af afhængighed, du sandsynligvis befinder dig på, så kryds af i venstre side ud for det, der passer på dig.

Svar på afhængighedstesten	Sæt kryds
<b>Ringe risiko for afhængighed:</b> Hvis du svarede "nej" til alle ovenstående spørgsmål, er det usandsynligt, at du lider af kemisk afhængighed.	
<b>Stor risiko for afhængighed:</b> Hvis du svarede "ja" til mere end 3 af spørgsmålene inden for numrene 1-13 og svarede "nej" på alle de øvrige spørgsmål, er du i fare for at blive afhængig.	
<b>Tidligt stadium af afhængighed:</b> Hvis du svarede "ja" på mere end 3 af spørgsmålene fra nummer 1 til 13 og svarede "ja" på mellem 3 til 6 af spørgsmålene inden for numrene 14-26, befinder du dig formentlig på et tidligt stadium af afhængighed.	
<b>Midterstadium af afhængighed:</b> Hvis du svarede "ja" på mere end 3 af spørgsmålene fra nummer 1 til 13 og svarede "ja" på mellem 6 til 9 af spørgsmålene inden for numrene 14-26, befinder du dig formentlig på et midterstadium af afhængighed.	
<b>Fremskredent stadium af afhængighed:</b> Hvis du svarede "ja" på mere end 3 af spørgsmålene fra nummer 1 til 13 og svarede "ja" på mere end 9 af spørgsmålene inden for numrene 14-26, befinder du dig formentlig på et fremskredent stadium af afhængighed.	

*Uanset hvilket resultat, du er nået frem til, gætter jeg på, at det næppe er kommet som den helt store overraskelse for dig!*

Som du sikkert vil have bemærket, indeholder resultatet af denne test en velkommen inddeling af misbrugets stadier, der stemmer meget godt overens med tidligere, *Dr. Jellineks* inddeling. Du bør derfor nu have en viden om, til hvilken kategori dit forhold til stemningsændrende midler henregnes.

Dit tilsvarende *behandlingsbehov* afhænger af mange, blandt andet fysiske, faktorer, men også af hvordan du har det følelsesmæssigt.

En given overforbrug- eller misbrugsproblemstilling vil altid blive kompliceret af *følelsesmæssige ubalancer*, som ingen bog – alene – vil kunne afhjælpe.

I disse tilfælde anbefales et regulært behandlings- eller samtaleforløb med en professionel terapeut eller rådgiver. Denne bogs anbefalinger er således behæftet med den naturlige usikkerhed, som selve formen og afstanden nødvendigvis må rumme. Ved tvivlsspørgsmål, søg derfor altid professionel assistance. Nedenstående er en skønnet opgørelse over behovet for hjælp ud fra svarene i afhængighedstesten.

Svar på afhængighedstest	Behandlingsbehov
Ringe risiko for afhængighed	Du er ikke ramt af hverken kemisk afhængighed, eller diverse former for overforbrug. Du har ikke noget behov for selv at gennemgå et bevidstgørelsesforløb omkring misbrug eller afhængighed, men læs endelig videre alligevel! Du kender sandsynligvis mennesker i din omgangskreds, som gør.
Risiko for afhængighed	Du har enten haft overforbrugt alkohol eller stoffer i perioder, fordi du har festet for meget igennem, stress-behandlet dig selv eller, fordi du har brugt rusmidler, som et hjælperedskab, i krise-perioder. Du er i fare for, at dit forhold til stemningsændrende midler senere i dit liv tager en drejning og udvikler sig til egentlig kemisk afhængighed. Du bør standse op og tage dette forhold op til revision.

Svar på afhængighedstest	Behandlingsbehov
Tidligt stadium af afhængighed	<p>Der er meget, der taler for, at du har krydset grænsen fra storforbrug til misbrug, med en sandsynlighed for, at du allerede har aktiveret et egentligt afhængighedspotentiale. Din evne til at kontrollere brugen af stemningsændrende stoffer er nu mindre end tidligere, og du kender til, at dit (mis)brug er begyndt at volde problemer i dit liv. Du bør helt sikkert gøre dig overvejelser om at modtage hjælp udefra.</p>
Midterstadium af afhængighed	<p>Du oplever sandsynligvis ofte tab af kontrol med dit liv, som et resultat af dit forbrug af stemningsændrende midler. Dit behov for hjælp udefra er indlysende og lad det være sagt med det samme: Denne kamp vinder du ikke alene. Du har brug for professionel hjælp udefra. Betragt resultatet som et wake up call: Stemningsændrende (rus) midler hører måske fortiden til, og skulle du imod givet råd alligevel fortsætte med – uden begrænsninger – at kurtisere stofferne eller alkoholen, bliver det sandsynligvis med alvorlige helbredsmæssige konsekvenser til følge!</p>
Fremskredent stadium af afhængighed	<p>Hvis du læser dette, efter at have svaret "ja" til så mange spørgsmål, er det i de fleste tilfælde enten, fordi du allerede er afvænnede og har modtaget behandling eller er inde i en sjælden, ukarakteristisk ædru periode. Eller også får du teksten læst højt, og forstår den sandsynligvis ikke alligevel! At ophøre med brugen af stemningsændrende stoffer er en akut livreddende mission.</p>