

こんな飲み方していませんか？

アルコール依存症自己診断法

Cutting down • Annoyance by criticism • Guilty feeling • Eye-openers

【質問】

- ① 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
- ② 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことはありますか？
- ③ 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか？
- ④ 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか？

【診断】

- 4項目のうち1項目でもあてはまれば、アルコール問題の可能性あります
- 今までの生涯で2項目以上があてはまれば、スクリーニング上アルコール依存症とされます

【対策】

思いあたるようなら、アルコール専門病院で診察を受けるか、断酒会に相談しましょう

「いや、自分はちがう、まだ大丈夫だ」は、いけません

アルコール依存症は進行性の病気です 治療が遅れると取り返しが難しくなります

特定非営利活動法人 **福山みずほ断酒会**

<https://mizuho-danshukai.com/>