

# Is jy 'n alkoholis?

Hierdie toets was deur John Hopkins University Hospital voorberei om te gebruik in die bepaling of 'n persoon aan alkoholisme ly. Om dié vraag te beantwoord, vra jouself die volgende af en antwoord so eerlik moontlik:

|  | Ja                       | Nee                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Verloor jy tyd by die werk as gevolg van jou drankgebruik?                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Maak jou drankgebruik jou huislike lewe ongelukkig?                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Drink jy omdat jy skaam is tussen mense?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Benadeel jou drankgebruik jou goeie naam?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Het jy al ooit jouself verwynt ná jy gedrink het?                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Het jy al in geldelike moeilikheid beland as gevolg van jou drankgebruik? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Begewe jy jou in laer geselskap en 'n swakker omgewing wanneer jy drink?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Maak jou drankgebruik jou onverskillig oor jou gesin se welsyn?           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Het jou ambisie afgeneem vandat jy drink?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Smag jy daaglik op 'n sekere tyd na 'n drankie?                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Wil jy die volgende môre 'n regmaker hê?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Veroorsaak drank dat jy moeilikheid het om te slaap?                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Het jou doeltreffendheid afgeneem vandat jy drink?                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Veroorsaak drank dat jy jou werk of jou besigheid kan verloor?           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Drink jy om weg te kom van bekommernis en moeilikheid?                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Drink jy alleen?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Het jy al ooit totale geheueverlies gehad as gevolg van drank?           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Het jou dokter jou al ooit behandel vir drank?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Drink jy om vir jou meer selfvertroue te gee?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Was jy al ooit as gevolg van drank in 'n hospitaal of 'n inrigting?      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

As jy JA geantwoord het op enige **een** van hierdie vrae, is daar 'n definitiewe waarskuwing dat **jy 'n alkoholis mag wees**.

As jy JA geantwoord het op enige  **twee**, dan is dit moontlik dat **jy wel 'n alkoholis is**.

As jy JA geantwoord het op **drie of meer**, dan is jy **beslis 'n alkoholis**.

**As u dink u het hulp nodig, skakel . . .**

**Alcoholics Anonymous**

**0861 (HELP AA)**  
**4 3 5 7 2 2**

[www.aanonymous.org.za](http://www.aanonymous.org.za)