

Test

¿Soy adicta al alcohol o las drogas?

Estas preguntas pueden ayudarte a determinar si padeces dependencia del alcohol o las drogas. Los test son solo una herramienta para la concienciación, pero no sustituyen a la evaluación de un profesional.

1. ¿Te has sentido culpable, avergonzada o te has puesto a la defensiva cuando te ha comentado una amiga o tu pareja que bebes o consumes demasiado?
2. ¿Has intentado parar o limitar tu consumo de alcohol o drogas?
3. ¿Tu consumo de drogas ha alterado tus hábitos de comer, dormir o tu aseo personal?
4. ¿Tienes conflictos frecuentes con tu pareja o con tus padres por tu consumo de alcohol o drogas?
5. ¿Has tratado de sustituir el consumo de tu bebida favorita por otra de menor graduación para sentirte menos culpable por tu consumo?
6. ¿Evitas a ciertas personas, o incluso te sorprendes hablando mal de ellas, solo porque que no aprueban tu consumo de alcohol o drogas?
7. ¿Tu consumo de drogas o alcohol ha afectado negativamente a tu rendimiento en el trabajo o los estudios?
8. ¿Te han detenido alguna vez por consumo de alcohol o drogas?
9. ¿No sabes muy bien por qué pero sientes que tu imagen y prestigio social ha disminuido?
10. ¿Consumes alcohol o drogas a solas?
11. ¿Has antepuesto la compra de drogas o alcohol por encima de tus responsabilidades económicas?
12. ¿Has tomado dinero que no era tuyo para comprar alcohol o drogas?
13. ¿Has consumido alguna droga para contrarrestar los efectos de otra?
14. ¿Has consumido drogas excusándote en que tenías un mal día o problemas?
15. ¿Has mentido o manipulado a algún médico para tratar de conseguir una receta?
16. ¿Consumes habitualmente alguna droga al acostarte o al levantarte?
17. ¿Has consumido alguna vez alguna sustancia sin saber qué era ni qué efectos tenía?
18. ¿Has mentido alguna vez sobre la cantidad de alcohol o drogas que habías consumido?

19. ¿Te aterroriza la idea de vivir sin alcohol o sin drogas?
20. ¿Dudas alguna vez de tu sano juicio?
21. ¿Alguna vez has pensado que sin drogas no encajarías o no podrías divertirte?
22. ¿Piensas mucho en el alcohol o en las drogas? ¿En cuándo tomar, cuánto tomar, cuándo parar, cómo controlar, cómo esconderte, a qué evento ir y a cuál no, etc.?
23. ¿Tu consumo de droga ha afectado tus relaciones sexuales?
24. ¿Has sufrido alguna vez un coma etílico o una sobredosis?
25. ¿Reconoces que tal vez el alcohol o la droga tiene peores efectos en ti que en otras personas?

Basado en Narcóticos Anónimos (Texto básico, pág. 17)

Para más información puedes visitar:

<http://www.alcoholicos-anonimos.org>

<https://www.narcoticosanonimos.es>

ENDIOSADIDAS.ES