



Test MAST – Michigan Alcoholism Screening Test

jest popularnym testem przesiewowym zaprojektowanym, by wykryć (ale nie zdiagnozować) problemy związane z alkoholem. Diagnoza jest potwierdzeniem występowania problemu. Formalne prawo do diagnozy nozologicznej (czyli rozpoznania choroby) ma w Polsce lekarz psychiatra. W diagnozowaniu biorą również czynny udział specjaliści psychoterapii uzależnień i psychologowie. Najlepiej przygotowani są do tego zadania pracownicy placówek leczenia uzależnienia od alkoholu.

Odpowiedz szczerze na pytania, wybierając TAK lub NIE:

1	Czy uważasz się za osobę pijącą normalnie?	NIE 2	TAK 0
2	Czy kiedykolwiek obudziłaś się rano po wieczorze z alkoholem i uświadomiłaś sobie, że nie pamiętasz części wydarzeń?	NIE 0	TAK 2
3	Czy którykolwiek z członków Twojej rodziny (żona, mąż, rodzice etc.) martwi się lub narzeka na Twoje picie?	NIE 0	TAK 1
4	Czy jesteś w stanie bez problemu przestać pić po drinku lub dwóch?	NIE 2	TAK 0
5	Czy czasem czujesz się źle z powodu tego, że pijesz?	NIE 0	TAK 1
6	Czy Twoi przyjaciele i rodzina uważają, że jesteś osobą pijącą normalnie?	NIE 1	TAK 0
7	Czy zawsze jesteś w stanie przestać pić, gdy zechcesz?	NIE 2	TAK 0
8	Czy uczestniczyłaś kiedyś w spotkaniu Anonimowych Alkoholików?	NIE 0	TAK 5
9	Czy wdawałaś się w bójki po alkoholu?	NIE 0	TAK 1
10	Czy picie kiedykolwiek spowodowało problem z Twoim partnerem (partnerką)?	NIE 0	TAK 2
11	Czy Twój partner (lub inna bliska osoba) kiedykolwiek zwrócił się do kogoś o pomoc w związku z Twoim picciem?	NIE 0	TAK 2
12	Czy kiedykolwiek straciłaś przyjaciela czy partnera z powodu swojego picia?	NIE 0	TAK 2
13	Czy kiedykolwiek miałaś problemy w pracy z powodu swojego picia?	NIE 0	TAK 2
14	Czy kiedykolwiek straciłaś pracę z powodu swojego picia?	NIE 0	TAK 2
15	Czy kiedykolwiek zaniedbałaś swoje obowiązki, rodzinę lub pracę przez dwa lub więcej dni z rzędu, ponieważ piłaś?	NIE 0	TAK 2
16	Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się pić przed południem?	NIE 0	TAK 1
17	Czy kiedykolwiek zdiagnozowano u Ciebie problemy z wątrobą?	NIE 0	TAK 2
18	Czy kiedykolwiek po intensywnym piciu doświadczyłaś drżenia rąk lub ciała, słyszałaś głosy lub widziałaś rzeczy, których tak naprawdę nie było?	NIE 0	TAK 2
19	Czy kiedykolwiek zgłosiłaś się do kogoś o pomoc w kwestii alkoholu?	NIE 0	TAK 5
20	Czy kiedykolwiek trafiłaś do szpitala z powodu picia?	NIE 0	TAK 5
21	Czy kiedykolwiek byłaś pacjentką szpitala psychiatrycznego lub oddziału psychiatrycznego szpitala ogólnego?	NIE 0	TAK 2
22	Czy kiedykolwiek odwiedziłaś klinikę zdrowia psychicznego lub poszłaś do lekarza, pracownika społecznego, osoby duchownej po pomoc z problemem emocjonalnym?	NIE 0	TAK 2
23	Czy kiedykolwiek zostałaś aresztowana za zachowanie pod wpływem alkoholu (oprócz prowadzenia pojazdu)?	NIE 0	TAK 2
24	Czy kiedykolwiek zostałaś zatrzymana za jazdę po pijanemu lub za jazdę po spożyciu alkoholu?	NIE 0	TAK 2

Podsumuj liczbę punktów, a oto interpretacja:

Twoim wynikiem jest łączna suma wszystkich 24 odpowiedzi, które zaznaczyłaś. Według autora testu skali wynik 5 pkt i powyżej wskazuje prawdopodobny powód do niepokoju. Osoby poszukujące profesjonalnej pomocy w związku z problemem spożywania alkoholu mają wyniki ok. 20 pkt.

Wyniki testu MAST a ograniczanie spożywania alkoholu:

Osoby, które uzyskały taki wynik w kwestionariuszu MAST	Wykazywały dane rezultaty w kwestii abstynencji i ograniczania
Niski 0–10	Osoby te mają największą szansę, by ograniczyć spożywanie alkoholu bez problemów (bądź z niewielkimi problemami). Rzadziej przestawały pić całkowicie, choć jedna na sześć zdecydowała się rzucić alkohol
Średni 11–18	Osoby z tej grupy miały podobne szanse na osiągnięcie stanu abstynencji jak i umiarkowanego picia oraz spożywania alkoholu nieobciążonego problemami. Inne osoby z tej grupy ograniczały picie stopniowo, ale wciąż doświadczwały pewnych problemów.
Wysoki 19–28	Ta grupa wykazywała największe prawdopodobieństwo abstynencji. Tylko jedna na dwanaście osób utrzymała stan ograniczonego i bezproblemowego spożywania alkoholu. Większość jednak pokonała problem z alkoholem przez jego całkowite odstawienie.
Bardzo wysoki 29 i wyżej	Osoby należące do tej grupy miały największe trudności. Każdy, komu udało się przezwyciężyć problem z alkoholem, dokonał tego przez całkowite powstrzymanie się od spożycia. W badaniach nikomu, kto miał taki wynik, nie udało się ograniczyć picia i pić bezproblemowo.

POMOCNY TIP

Osobom, które osiągnęły wynik powyżej 10 pkt, zaleca się wykonanie również testu ADS (Alcohol Dependence Scale), który ocenia nasilenie uzależnienia od alkoholu. Uzależnienie nie oznacza jedynie fizycznego uzależnienia. Uzależnienie to system, w którym życie danej osoby staje się coraz bardziej skoncentrowane wokół picia alkoholu i zależne od niego.

Skala uzależnienia od alkoholu

Odpowiedz szczerze na pytania, wybierając jedno pole przy każdym z pytań.

1	Ile wypiałś, gdy ostatnio piłaś	Wystarczająco, by być na rauszu, lub mniej 0	Wystarczająco, by się upić 1	Wystarczająco, by stracić przytomność 2
2	Czy często masz kaca w niedzielę lub w poniedziałek rano?	Nie 0		Tak 1
3	Czy doświadczyłaś drgawek, gdy trzeźwiałaś (drżące ręce, ogólne roztrzęsienie)?	Nie 0	Czasem 1	Prawie za każdym razem, gdy piję 2
4	Czy czujesz fizyczne dolegliwości, gdy pijesz (wymioty, skurcze żołądka)?	Nie 0	Czasem 1	Prawie za każdym razem, gdy piję 2
5	Czy kiedykolwiek doświadczyłaś majaczenia alkoholowego, tj. widziałaś, czułaś, słyszałaś rzeczy, których nie było; czułaś się bardzo niespokojna, nerwowa i nadmiernie podniecona?	Nie 0	Raz 1	Kilka razy 2
6	Czy potykasz się, jąkasz i płaczesz, gdy pijesz?	Nie 0	Czasem 1	Często 2
7	Czy czułaś nadmierne ciepło i potliwość (gorączkę), gdy piłaś?	Nie 0	Raz 1	Kilka razy 2
8	Czy w rezultacie picia widziałaś rzeczy, których nie było naprawdę?	Nie 0	Raz 1	Kilka razy 2
9	Czy panikujesz na myśl, że mogłabyś nie mieć czego się napić, gdy będziesz tego potrzebować?	Nie 0		Tak 1

10	Czy w rezultacie picia doświadczyłaś urwanych filmów (nie pamiętałaś, co się działo, mimo że nie byłaś nieprzytomna)	Nie 0	Czasem 1	Często 2	Prawie zawsze, gdy piję 3
11	Czy nosisz ze sobą butelkę lub masz ją gdzieś pod ręką	Nie 0	Czasem 1		
12	Czy po okresie abstynencji (niepicia) wracasz do nadużywania alkoholu?	Nie 0	Czasem 1		
13	Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy straciłaś przytomność w rezultacie spożywania alkoholu?	Nie 0	Raz 1		
14	Czy po okresie picia doświadczyłaś drgawek, konwulsji?	Nie 0	Raz 1	Kilka razy 2	
15	Czy pijesz w ciągu dnia?	Nie 1		Tak 0	
16	Czy po ciężkim piciu miałaś problemy z koncentracją, byłaś rozkojarzona, Twoje myśli były chaotyczne i nielogiczne?	Nie 0	Tak, ale tylko przez kilka godzin 1	Tak, przez dzień lub dwa 2	Tak, przez kilka dni 3
17	Czy doświadczyłaś przyspieszonego bicia serca w rezultacie picia?	Nie 0	Raz 1	Kilka razy 2	
18	Czy prawie ciągle myślisz o piciu i alkoholu?	Nie 0		Tak 1	
19	Czy po alkoholu słyszałaś dźwięki, których naprawdę nie było?	Nie 0	Raz 1	Kilka razy 2	
20	Czy doznawałaś dziwnych i przerażających wrażeń po alkoholu?	Nie 0	Raz czy dwa 1		
21	Czy w rezultacie picia miałaś wrażenie, że coś po Tobie chodzi (robaki, pająki)?	Nie 0	Raz 1		
22	Czy kiedykolwiek, "urwał Ci się film" (straciłaś pamięć)?	Nie 0	Urwał mi się film na mniej niż godzinę 1	Urwał mi się film na kilka godzin 2	Mie- wałam urwany film z całego dnia lub dłużej 3
23	Czy próbowałaś ograniczyć picie i Ci się nie udało?	Nie 0		Tak 1	
24	Czy pijesz szybko, dużymi łykami?	Nie 0		Tak 1	
25	Czy po jednym lub dwóch drinkach zazwyczaj potrafisz przestać?	Nie 1		Tak 0	

SUMA PUNKTÓW I INTERPRETACJA:

Twoim wynikiem jest łączna suma wszystkich 25 odpowiedzi, które zaznaczyłaś. Autorzy skali proponują następujące rozwiązania:

- 1–13 – niski poziom uzależnienia od alkoholu
- 14–21 – umiarkowany poziom uzależnienia od alkoholu
- 22–30 – znaczący poziom uzależnienia od alkoholu
- 31–47 – wysoki poziom uzależnienia od alkoholu

Wyniki kwestionariusza ADS a ograniczanie spożywania alkoholu:

Osoby, które uzyskały taki wynik w kwestionariuszu ADS	Wykazywały dane rezultaty w kwestii abstynencji i ograniczania
Niski 1–13	Osoby te mają największą szansę, by ograniczyć spożywanie alkoholu bez problemów (bądź z niewielkimi problemami). Rzadziej przestawały pić całkowicie, choć jedna na sześć zdecydowała się rzucić alkohol
Umiarkowany 14–21	Osoby z tej grupy miały podobne szanse na osiągnięcie stanu abstynencji jak i ograniczenia picia oraz spożywania alkoholu nieobarczonego problemami. Inne osoby z tej grupy ograniczały picie stopniowo, ale wciąż doświadczaly pewnych problemów.
Znaczący 22–30	Osoby z tej grupy dwa razy częściej wybierały całkowite powstrzymanie się od spożywania alkoholu niż ograniczanie picia. Tylko jedna na pięć osób utrzymała stan ograniczonego i bezproblemowego spożywania alkoholu
Wysoki 31 i wyżej	Każdy, komu udało się przezwyciężyć problem z alkoholem, dokonał tego przez całkowite powstrzymanie się od spożycia. W badaniach nikomu, kto miał taki wynik, nie udało się ograniczyć picia ani pić bezproblemowo.

Ważne!

Żaden test przesiewowy nie jest wystarczający do postawienia diagnozy uzależnienia. Warto pamiętać, że test nie jest narzędziem diagnostycznym i nie wolno na podstawie wyników wyrokować o diagnozie. Żadne samobadanie nie zastąpi wizyty u specjalisty terapii uzależnień.



Jeśli wynik Cię zaskoczył, a przede wszystkim wzbudził Twój niepokój – umów się na konsultację ze specjalistą uzależnień (nie każdy psycholog lub psychoterapeuta specjalizuje się w uzależnieniach).

Jeśli szukasz bezpłatnej pomocy dla siebie lub Twoich bliskich, zajrzyj koniecznie do wpisu [Bezpłatna Pomoc Psychologiczna](#), znajdziesz tam pogrupowane pomocne telefony, linki oraz wiele innych, bardzo użytecznych informacji, w tym listy i wyszukiwarki placówek.

W chwilach trudnych, w momentach zwątpienia lub by odreagować napięcie posłuchaj medytacji: *Desiderata* i *Trening autogenny Schultza*, które znajdziesz we free, oraz pozostałych dostępnych na [kanale YT](#) lub podcastowych. Szukaj ich na koncie "wychodząc z życiowych zakrętów".

Do poprawy jakości życia wiedzie wiele dróg. Ten materiał ma Ci pomóc w zmianie i tworzeniu przez Ciebie Twojego lepszego życia. Nie zastąpi on formalnej psychoterapii czy leczenia psychiatrycznego, lecz z pewnością jest to narzędzie, z którego możesz korzystać w trakcie swojej psychoterapii. Pamiętaj, że wskazuję tu zestaw narzędzi, jednak nie każde może być pomocne w Twoim przypadku. Po prostu nie istnieje jedno uniwersalne podejście do zmian, które pasowałoby do każdego.

Opracowanie własne Lidia Krotoszyńska ® psychoterapia rozwój edukacja maj 2021, na podstawie materiałów szkoleniowych PARPA - Program Ograniczania Picia oraz W. Miller, R. Munoz *Picie pod kontrolą*.