

Har du et problem med hash eller andre stoffer?

Test dig selv



Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du har et stofproblem, så kan du tage denne test på kun 11 spørgsmål og få hjælp og vejledning, hvis du har brug for det.

1. Hvor ofte anvender du andre stoffer end alkohol?

Aldrig	Højst én gang om måneden	2 – 4 gange om måneden	2 – 3 gange om ugen	4 gange om ugen eller oftere
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

2. Anvender du mere end et stof ved samme lejlighed?

Aldrig	Højst én gang om måneden	2 – 4 gange om måneden	2 – 3 gange om ugen	4 gange om ugen eller oftere
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

3. Hvor mange gange i løbet af en typisk dag tager du stoffer, når du anvender rusmidler?

0	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7+
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

4. Hvor ofte bliver du kraftig påvirket af stoffer?

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Næsten dagligt / Dagligt
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

5. Har du i det seneste år oplevet, at din længsel efter stoffer har været så stor, at du ikke kunne stå imod?

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Næsten dagligt / Dagligt
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

6. Hvor ofte i løbet af det sidste år er det sket, at du ikke kunne stoppe med at tage stoffer, når du først er begyndt?

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Næsten dagligt / Dagligt
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

7. Hvor ofte i løbet af det sidste år har du taget stoffer og så ladet være med at gøre noget, som du burde have gjort?

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Næsten dagligt / Dagligt
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

8. Hvor ofte i løbet af det sidste år har du haft behov for at tage nogen form for stoffer om morgenen efter et stort stofindtag dagen inden?

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Næsten dagligt / Dagligt
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

9. Hvor ofte i løbet af det sidste år har du haft skyldfølelse eller dårlig samvittighed, fordi du har anvendt stoffer?

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Næsten dagligt / Dagligt
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

10. Er du eller andre kommet til skade (psykisk eller fysisk), fordi du har anvendt stoffer?

Nej

0

Ja, men ikke indenfor
det seneste år

2

Ja, inden for det
seneste år

4

11. Har en slægtning eller andre været urolige for dit forbrug af stoffer, og sagt til dig at du bør stoppe med at tage stoffer?

Nej

0

Ja, men ikke indenfor
det seneste år

2

Ja, inden for det
seneste år

4

Læg tallene i felterne sammen: _____

En score under 2 for kvinder og 6 for mænd tyder på, at du ikke har et problem med stoffer.

En score på 2 eller over for kvinder og 6 for mænd tyder på, at du kan have et problem med stoffer eller at du er ved at udvikle et problem.

En score på 25 eller over tyder på svær afhængighed, men man kan ikke udelukke afhængighed, selvom score er under denne grænse.

Ønsker du hjælp, så kontakt Allorfik:



allorfik@peqqik.gl



+299 34 14 51



www.allorfik.gl