



La Promessa O.N.L.U.S. - Via Catone 21 - 00192 Roma Tel / Fax 06.397.391.06 (46)

Disagi dell'alcol

Uno strumento semplice, utilizzabile da tutti, è il test CAGE il cui nome è formato dalle iniziali delle domande del test:

C: cut down, (diminuire) Avete pensato recentemente alla necessità ridurre il vostro bere?

A: annoyed, (infastidito) Vi siete sentiti infastiditi dalle osservazioni che vi sono state fatte nel vostro ambiente di vita riguardo al bere e dai consigli di diminuire o di smettere di bere?

G: guilty, (colpevole) Vi siete sentiti in colpa per quanto riguarda il vostro bere?

E: eye opener, (risveglio del mattino) Avete bevuto bevande alcoliche di mattina presto per farvi coraggio e iniziare il lavoro quotidiano?

Se rispondi positivamente ad almeno due domande (o se hai meno di 30 anni e rispondi positivamente ad una sola) il tuo consumo di bevande alcoliche potrebbe provocarti dei problemi.