SPRAWDŹ, CZY MASZ PROBLEM

 Test CAGE

• CUT —czy kiedykolwiek próbowałeś ograniczyć jakieś swoje nawykowe / nałogowe zachowanie?

• ANGRY —czy ktokolwiek był na ciebie zły z powodu jakichś twoich nałogowych zachowań?

• GUILTY — czy kiedykolwiek miałeś wyrzuty sumienia lub poczucie winy wskutek swego zachowania związanego z jakąś nawykową lub nałogową słabością?

• EMPTY —czy kiedykolwiek zaczynałeś dzień od poprawiania sobie nastroju jakimś nawykowym zachowaniem (gra na komputerze, sieciowanie, picie alkoholu lub zażycie innego środka psychoaktywnego, agencja towarzyska, pornografia, masturbacja, obstawienie zakładów, łykanie psychotropów, zapalenie papierosa) zamiast zająć się obowiązkami?