

**Atsakydamas į šiuos 20 klausimų gali pasitikrinti ar esi priklausomas nuo vaistų\***

- 1.** Ar tavo gydytojas, sutuoktinis ar kitas artimas asmuo yra išreiškęs susirūpinimą dėl tavo vaistų vartojimo?
- 2.** Ar kada nors nusprendei nutraukti vaistų vartojimą, bet, nepaisydamas to, staiga vėl imdavai juos vartoti?
- 3.** Ar tave kada nors graužė sąžinė dėl vaistų vartojimo, ar jauteisi dėl jų susirūpinęs?
- 4.** Ar dėl ilgalaikio vaistų vartojimo sumažėjo tavo produktyvumas ar ambicijos?
- 5.** Ar kaupi tablečių atsargas ir laikai jas slaptoje vietoje, kad esant reikalui visada turėtum?
- 6.** Ar kada gydeisi ligoninėje ar kitoje įstaigoje dėl per didelio (kenksmingo) tablečių vartojimo?
- 7.** Ar keitei gydytojus ir vaistininkus, kad nuolat turėtum reikiamų vaistų dozių šaltinį?
- 8.** Ar tuo pačiu metu gaudavai receptus tiems patiems vaistams iš skirtingų gydytojų?
- 9.** Ar kada nors tau prašant gydytojas yra atsisakęs išrašyti dar vieną receptą?
- 10.** Ar kada nors vartojai kitiems asmenims išrašytus vaistus (su jų sutikimu ar be jo) arba siekei gauti vaistų neteisėtomis priemonėmis?
- 11.** Ar vartojai tuos pačius vaistus (nuo nerimo, nemigos, skausmo ar kt.) ilgą laiką, tačiau vis tiek jautei pirminius simptomus?

- 12.** Ar kada nors išreiškėi gydytojui savo pageidavimus, kokių konkrečiai vaistų ir kokiomis dozėmis tau reikia, kad gydytojas išrašytų receptą pagal tavo poreikius?
- 13.** Ar didinai vaistų dozes, stiprumą ir vartojimo dažnumą per pastaruosius mėnesius ar metus?
- 14.** Ar tavo vaistai tau pakankamai svarbūs? Pvz. ar rūpiniesi pakankamomis jų atsargomis iš anksto?
- 15.** Ar susierzini ar jautiesi nepatogiai, kai kiti kalba apie tavo vartojamus vaistus?
- 16.** Ar kada nors tu ar tau artimas žmogus pastebėjo kokių nors tavo asmenybės pokyčių tau pavartojus vaistų arba, atvirkščiai – jų nepavartojus?
- 17.** Ar kada esi gėręs įprastų vaistų dar nepajutus įprastų simptomų (nerimo, nemigos, įtampos)?
- 18.** Ar kada nors jauteisi sutrikęs dėl savo elgesio, susijusio su vaistų vartojimu?
- 19.** Ar vartoji vaistus paslapčia ir juos slepi nuo kitų žmonių?
- 20.** Ar tau atrodo gana sudėtinga ar beveik neįmanoma nustoti vartoti vaistus ar atsisakyti jų ilgesniam laikui?

**Jeigu bent daugiau kaip į tris klausimus atsakei teigiamai, mūsų patirtis rodo, kad tu gali būti vienas iš mūsų – priklausomas nuo psichiką veikiančių vaistų.**

*\* Receptinių, psichiką veikiančių vaistų (nuo nerimo, nemigos, depresijos, įtampos, skausmo ar kt.)*





P.A. GENERALINĖS TARNYBOS KONFERENCIJOS PATVIRTINTA  
LITERATŪRA

## **AR ESI PRIKLAUSOMAS NUO VAISTŲ?**



**Anoniminių priklausomų nuo vaistų  
asmenų draugija**

**Uždari susirinkimai vyksta kiekvieną  
ketvirtadienį 18.30-19.30  
Daukanto a. 1, Vilnius /  
L.Stuokos-Gucevičiaus g. 4  
(Kryžiaus namai)**



[facebook.com/priklausomybenuovaistu](https://facebook.com/priklausomybenuovaistu)

[WWW.TABLETESVALANDA.COM](http://WWW.TABLETESVALANDA.COM)

[WWW.PILLSANONYMOUS.ORG](http://WWW.PILLSANONYMOUS.ORG)