Tam, kad galėtume įvertinti Jūsų alkoholio vartojimo įpročius per pastarąsias \_\_\_ dienų, prašome Jūsų užpildyti kitame lape pateiktą kalendorių. Jį užpildyti nėra sudėtinga. Suprantame, kad gali būti sunku viską tiksliai prisiminti – nieko tokio. Tiesiog pasistenkite būti kuo tikslesni.

**KAIP PILDYTI:**

* Tikslas – į kiekvieną kalendoriaus dieną įrašyti po skaičių.
* Tomis dienomis, kai alkoholio nevartojote, įrašykite „0“.
* Tomis dienomis, kai vartojote alkoholį, įrašykite skaičių, kiek iš viso alkoholio tą dieną išgėrėte.
* Suvartotą alkoholio kiekį kalendoriuje nurodykite **standartiniais alkoholio vienetais** **(SAV)**.

**Standartinis alkoholio vienetas (*toliau - SAV*)** – tai sutartinis išgeriamo alkoholio kiekio matavimo vienetas. Pavyzdžiui, **1 SAV** atitinka:

* **mažą bokalą** (250 ml) 5% stiprumo **alaus/sidro**,
* **mažą taurę** (100 ml) 12-13% stiprumo **vyno**,
* **nepilną stikliuką** (30 ml) **stipraus gėrimo** (40%, degtinės, brendžio, viskio ar kt.).

*Daugiau SAV pavyzdžių rasite pridėtame atskirame lape.*

Pavyzdžiui, jei per dieną išgėrėte 6 mažus bokalus alaus, į tos dienos laukelį įrašykite skaičių „6“. Jei per vieną dieną vartojote kelis skirtingus alkoholinius gėrimus,

pavyzdžiui, 2 mažus bokalus alaus ir 3 mažas taures vyno, į tos dienos laukelį įrašykite skaičių „5“.

**! Svarbu, kad į kiekvieną kalendoriaus dieną įrašytumėte po skaičių, net jeigu tas skaičius yra „0”.**

**UŽPILDYKITE KUO TIKSLIAU, NET JEI PRISIMINSITE TIK APYTIKSLĮ IŠGERTĄ KIEKĮ.**

* Suprantame, kad nėra lengva prisiminti įvykius 100% tikslumu.
* Jei tiksliai neprisimenate, kurią dieną, penktadienį ar šeštadienį, vartojote alkoholį ir kiek, 7 ar 11 SAV, išgėrėte, pateikite apytikslį atsakymą, kuris jums atrodo teisingiausias. Tokiu atveju svarbu suprasti, kad 7 ar 11 SAV labai skiriasi nuo 1 ar 25 SAV. Taigi, jei nepamenate, ar per dieną išgėrėte 7 ar 11 SAV, turėtumėte įrašyti skaičių nuo „7” iki „11”, bet ne „1” ar „25”. Mūsų tikslas – susidaryti vaizdą apie tai, kaip dažnai ir kiek alkoholio Jūs vartojote.

**NAUDINGI PATARIMAI**

* Jei naudojate užrašų knygutę ar kalendorių, kur žymite būsimus savo planus, tai gali padėti Jums prisiminti dienas, kuomet vartojote alkoholį.
* Tam, kad būtų lengviau prisiminti kada ir kiek alkoholio vartojote, kalendoriuje pažymėtos tokios šventės, kaip Rugsėjo 1-oji. Taip pat pagalvokite apie asmenines šventes ir kitas progas (gimtadieniai, atostogos, susitikimai su draugais, vakarėliai ir kt.) bei prisiminkite, kiek alkoholio suvartojote jų metu (jeigu vartojote).
* Alkoholio vartojimo dažnumą ir kiekį gali padėti atsiminti ir įpročiai, susiję su alkoholio vartojimu, jei tokių turite. Pavyzdžiui, galbūt daugiau alkoholio suvartojate tam tikromis savaitės dienomis, po tam tikrų veiklų, savaitgaliais ar kt.

**KALENDORIAUS PILDYMAS.**

***Užpildykite kalendorių NUO \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ IKI \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.***

* Įrašykite skaičių, kuris atspindi, kiek alkoholio (SAV) suvartojote kiekvieną dieną.
* Stenkitės nurodyti kuo tikslesnius suvartotų SAV skaičius.
* PASITIKRINKITE, AR Į KIEKVIENĄ DIENOS LANGELĮ ĮRAŠĖTE PO SKAIČIŲ.
* Prieš pradėdami pildyti, susipažinkite su užpildyto kalendoriaus pavyzdžiu.

**UŽPILDYTO KALENDORIAUS PAVYZDYS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2020 m. RUGSĖJIS** | | | | | | |
| **P** | **A** | **T** | **K** | **P** | **Š** | **S** |
|  | **1 *Rugsėjo 1-oji***  2 | **2**  0 | **3**  1 | **4**  10 | **5**  5 | **6**  1 |
| **7**  0 | **8**  0 | **9**  0 | **10**  0 | **11**  8 | **12**  6 | **13**  0 |
| **14**  0 | **15**  0 | **16**  0 | **17**  2 | **18**  4 | **19**  9 | **20**  0 |
| **21**  0 | **22**  0 | **23**  4 | **24**  0 | **25**  3 | **26**  2 | **27**  0 |
| **28**  0 | **29**  2 | **30**  0 |  |  |  |  |