



## **INFORMACIÓN. TEST DE AUTOEVALUACIÓN.**

El Programa “Mano a Mano”, para la prevención y asistencia de la drogodependencias en el medio laboral, pone a su disposición varios tests de autocontrol que permiten evaluar una situación o actitud determinada frente a las drogas.

### **TEST DE RIESGO**

El test de riesgo basado en los tests Osasun Ekintza, permite conocer si puedes tener un problema con las drogas de síntesis. Conteste y anote las puntuaciones de este sencillo test y descúbralo.

### **VALORACIÓN**

Este test considera la dependencia marcando como positivas tan sólo 1 o 2 respuestas.

“Aunque no llegas a ser dependiente de la sustancia, estás en el camino de serlo y la dependencia es la fase más grave del consumo. Seguramente tengas deseos de consumir más dosis para conseguir los mismos efectos y sientas molestias importantes cuando dejes de consumirla.”

Por todo ello, necesitas ayuda profesional.



## TEST DE RIESGO

Utilizo la sustancia en ciertas ocasiones (fiestas, celebraciones, etc.)

- No (0 pts)
- Sí (1 pts)

A pesar de conocer y/o usar la sustancia, paso largas temporadas sin tomarla y/o pensar en ella.

- No (0 pts)
- Sí (1 pts)

Puedo pensar en dejar de usar la sustancia para siempre y eso no me causa ningún problema.

- No (0 pts)
- Sí (1 pts)

Consumo la sustancia aunque me cause problemas en el trabajo o en los estudios.

- No (0 pts)
- Sí (1 pts)

Consumo sustancias aún cuando es físicamente peligroso (conducir, trabajo, andar en bici, etc.)

- No (0 pts)
- Sí (1 pts)

Consumo la sustancia aún cuando he tenido o pueda tener problemas por su uso (peleas).

- No (0 pts)
- Sí (1 pts)

Consumo la sustancia aunque me causa problemas con mi familia, mis amigos o mi pareja.

- No (0 pts)
- Sí (1 pts)

La dosis que tomo es mayor a medida que pasa el tiempo, o la misma dosis me causa menos efectos.

- No (0 pts)
- Sí (1 pts)

Si no consumo la sustancia mi organismo la echa en falta o consumo otra sustancia parecida para aliviarme.

- No (0 pts)
- Sí (1 pts)



A veces tomo la sustancia en mayores cantidades de lo que inicialmente pretendo.

- No (0 pts)
- Sí (1 pts)

He hecho intentos, sin éxito, para controlar el uso de la sustancia.

- No (0 pts)
- Sí (1 pts)

Empleo mucho tiempo en obtener y/o consumir la sustancia o en recuperarme de sus efectos.

- No (0 pts)
- Sí (1 pts)

He reducido de forma clara mis actividades sociales, laborales o recreativas por el uso de la sustancia.

- No (0 pts)
- Sí (1 pts)