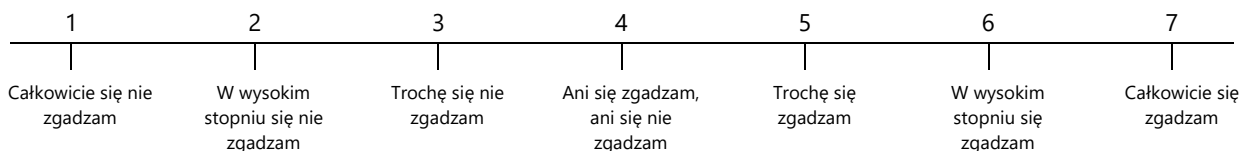


# SKALA PRZEKONAŃ DOTYCZĄCYCH UŻYWANIA SUBSTANCJI

## Beliefs about Substance Use (F. Wright)

Poniżej podano często występujące przekonania dotyczące używania środków psychoaktywnych (np. alkoholu, narkotyków). Przeczytaj każde zdanie i określ na skali, jaki skali, w jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz się z każdym z tych zdań.



	Liczba punktów
1. Życie bez alkoholu/narkotyków jest nudne.	
2. Alkohol/narkotyki to dla mnie jedyna możliwość zwiększenia kreatywności i skuteczności działania.	
3. Nie mogę funkcjonować bez alkoholu/narkotyków.	
4. Alkohol/narkotyki to jedyny sposób poradzenia sobie z cierpieniem w życiu.	
5. Nie jestem gotowy zrezygnować z alkoholu/narkotyków.	
6. Głód powoduje, że zaczynam pić/używać.	
7. Moje życie nie będzie lepsze, nawet jeśli przestanę pić/używać.	
8. Alkohol/narkotyki to dla mnie jedyna możliwość, by poradzić sobie ze złością.	
9. Życie byłoby przygnębiające, gdybym przestał pić/używać.	
10. Nie zasługuję na to, aby udało mi się przestać pić/używać.	
11. Nie jestem wystarczająco silną osobą, by żeby przestać pić/używać.	
12. Nie mógłbym bez alkoholu/narkotyków utrzymywać kontaktów społecznych.	
13. Alkohol/narkotyki nie są dla mnie problemem.	
14. Głód alkoholu/narkotyków nie ustąpi, jeżeli się nie napiję/nie użyję.	
15. Moje picie/używanie jest spowodowane przez kogoś (partnerkę/ra, przyjaciółkę/ła, osobę z rodziny)	
16. Jeżeli ktoś jest uzależniony, jest to uwarunkowane genetycznie.	
17. Bez alkoholu/narkotyków nie mogę się odprężyć.	
18. To, że używam szkodliwie, oznacza, że zasadniczo jestem złym człowiekiem.	
19. Bez alkoholu/narkotyków nie mogę kontrolować moich lęków.	
20. Bez alkoholu/narkotyków nie mogę odczuwać radości w życiu.	
<b>RAZEM</b>	<b>/140</b>