

## Motivační dotazník pro ty, kdo překonávají návykovou nemoc

Cílem tohoto dotazníku je, abyste lépe porozuměl své návykové nemoci a posílil motivaci k jejímu překonání. Dotazník vám také umožňuje zmapovat vaši motivaci a zjistit, z kterých oblastí života vychází. Zakroužkujte odpověď „ano“ nebo „ne“ podle toho, která je blíže pravdě. Pak sečtěte kladné odpovědi v jednotlivých sekcích a jejich počty zanepte do tabulky na konci dotazníku.

### Tělesné zdraví

1.	Zhoršila návyková nemoc vaši výkonnost?	Ano	Ne
2.	Způsobila vám návyková nemoc bolestivé problémy nebo je zhoršila, včetně např. zubních?	Ano	Ne
3.	Zhoršila návyková nemoc vaši pohyblivost?	Ano	Ne
4.	Způsobila vám návyková nemoc úraz?	Ano	Ne
5.	Zhoršil se během trvání návykové nemoci váš celkový zdravotní stav?	Ano	Ne
6.	Způsobila vám návyková nemoc jaterní onemocnění nebo ho zhoršila?	Ano	Ne
7.	Způsobila vám návyková nemoc trávicí problémy nebo je zhoršila?	Ano	Ne
8.	Způsobila vám návyková nemoc problémy se srdcem nebo je zhoršila?	Ano	Ne
9.	Způsobila vám návyková nemoc problémy s vysokým krevním tlakem nebo je zhoršila?	Ano	Ne
10.	Způsobila vám návyková nemoc onemocnění žilního systému nebo je zhoršila?	Ano	Ne
11.	Způsobila vám návyková nemoc problémy s páteří či klouby nebo je zhoršila?	Ano	Ne
12.	Způsobila vám návyková nemoc kožní nemoci nebo je zhoršila?	Ano	Ne
13.	Způsobila vám návyková nemoc dýchací problémy nebo je zhoršila?	Ano	Ne
14.	Přivodila vám návyková nemoc nějaké infekční onemocnění nebo ho zhoršila?	Ano	Ne
15.	Způsobila vám návyková nemoc problémy se zrakem nebo je zhoršila?	Ano	Ne
16.	Zhoršila návyková nemoc váš sexuální život?	Ano	Ne
17.	Prodělal jste v odvykacím stavu nepříjemné tělesné potíže nebo epileptický záchvat?	Ano	Ne
18.	Došlo u vás k těžké otravě alkoholem nebo drogou (předávkování)?	Ano	Ne
Součet kladných odpovědí			

### Duševní zdraví

1.	Způsobila vám návyková nemoc jakékoliv duševní potíže nebo je zhoršila?	Ano	Ne
2.	Zhoršila vám návyková nemoc duševní výkonnost?	Ano	Ne
3.	Způsobila vám návyková nemoc stavy úzkosti nebo strachu?	Ano	Ne
4.	Způsobila vám návyková nemoc stavy smutku nebo výčitky svědomí?	Ano	Ne
5.	Způsobila vám návyková nemoc podrážděnost?	Ano	Ne
6.	Docházelo u vás v důsledku návykové nemoci ke střídání nálad?	Ano	Ne
7.	Vedla u vás návyková nemoc k hněvu?	Ano	Ne
8.	Míval jste bažení, tj. silnou a těžko zvladatelnou touhu se návykově chovat?	Ano	Ne
9.	Ovládal jste se špatně kvůli návykové nemoci?	Ano	Ne
10.	Pozoroval jste u sebe v průběhu návykové nemoci poruchy paměti?	Ano	Ne
11.	Pozoroval jste u sebe v průběhu návykové nemoci poruchy soustředění?	Ano	Ne
12.	Pozoroval jste u sebe v průběhu návykové nemoci poruchy spánku?	Ano	Ne
13.	Měl jste v důsledku návykové nemoci nepříjemné sny?	Ano	Ne
14.	Vedla návyková nemoc u vás ke stavům zmatenosti?	Ano	Ne
15.	Měl jste v důsledku návykové nemoci halucinace?	Ano	Ne
16.	Měl jste v důsledku návykové nemoci pocity pronásledování?	Ano	Ne
17.	Uvažoval jste v důsledku návykové nemoci o sebevraždě?	Ano	Ne
18.	Dopustil jste se v důsledku návykové nemoci sebevražedného jednání?	Ano	Ne
Součet kladných odpovědí			

### Vztahy

1.	Lhal jste kvůli návykové nemoci?	Ano	Ne
2.	Vyčítali vám druzí vaše návykové chování?	Ano	Ne
3.	Docházelo kvůli návykové nemoci ve vašich vztazích s lidmi k napětí?	Ano	Ne
4.	Trpěl jste kvůli návykové nemoci častějšími hádkami s blízkými lidmi?	Ano	Ne
5.	Byl kvůli návykové nemoci ohrožen nějaký pro vás důležitý vztah?	Ano	Ne
6.	Ztratil jste kvůli návykové nemoci nějaký pro vás důležitý vztah?	Ano	Ne
7.	Oslabila návyková nemoc vaši autoritu a prestiž v širším okolí?	Ano	Ne
8.	Oslabila návyková nemoc vaši autoritu a prestiž v rodině?	Ano	Ne

9.	Měl jste kvůli návykové nemoci nějaký násilný konflikt s blízkými lidmi?	Ano	Ne
10.	Zhoršovala se v důsledku návykové nemoci vaše komunikace s kvalitními lidmi?	Ano	Ne
11.	Přestávaly vás v důsledku návykové nemoci vztahy s lidmi kolem sebe zajímat?	Ano	Ne
12.	Přestával jste v důsledku návykové nemoci druhým rozumět?	Ano	Ne
13.	Styděl jste se kvůli návykové nemoci?	Ano	Ne
14.	Poškodila návyková nemoc vaši pověst?	Ano	Ne
15.	Vyhýbal jste se kvůli návykové nemoci druhým lidem?	Ano	Ne
16.	Zanedbával jste kvůli návykové nemoci potřeby druhých lidí?	Ano	Ne
17.	Vnímali jste druhé lidi především jako zdroj peněz?	Ano	Ne
18.	Cítíte se kvůli návykové nemoci osamělý?	Ano	Ne
Součet kladných odpovědí			

### Pracovní oblast

1.	Zhoršovala se v důsledku návykové nemoci vaše pracovní výkonnost?	Ano	Ne
2.	Byl jste v důsledku návykové nemoci v práci ospalý a unavený?	Ano	Ne
3.	Zanedbal jste kvůli návykové nemoci v práci něco podstatného?	Ano	Ne
4.	Chodil jste kvůli návykové nemoci pozdě do práce nebo dříve odcházel?	Ano	Ne
5.	Nešel jste někdy kvůli návykové nemoci vůbec do práce?	Ano	Ne
6.	Měl jste kvůli návykové nemoci v práci častější slovní konflikty?	Ano	Ne
7.	Ohrozila návyková nemoc v práci vaši bezpečnost (např. při řízení auta)?	Ano	Ne
8.	Přestávali vám kvůli návykové nemoci v práci důvěřovat?	Ano	Ne
9.	Vybíral jste si kvůli návykové nemoci dovolenou po dnech?	Ano	Ne
10.	Zhoršila návyková nemoc vaše vzdělání nebo pracovní uplatnění?	Ano	Ne
11.	Oslabila návyková nemoc vaši zdravou ctižádost?	Ano	Ne
12.	Měl jste kvůli návykové nemoci v práci nějaký násilný konflikt?	Ano	Ne
13.	Byl jste kvůli návykové nemoci z práce propuštěn nebo vyloučen ze školy?	Ano	Ne
14.	Byl jste kvůli návykové nemoci déle jak měsíc nezaměstnaný?	Ano	Ne
15.	Přestávala vás kvůli návykové nemoci práce bavit?	Ano	Ne
16.	Ohrožoval jste v práci kvůli návykové nemoci bezpečnost druhých?	Ano	Ne
17.	Poklesla v souvislosti s návykovou nemocí v práci vaše sebedůvěra?	Ano	Ne
18.	Stávalo se, že v souvislosti s návykovou nemocí jste se bál jít do práce?	Ano	Ne
Součet kladných odpovědí			

### Právní záležitosti

1.	Stěžoval si někdo úřadům na vaše chování v důsledku návykové nemoci?	Ano	Ne
2.	Uvažoval jste kvůli návykové nemoci někdy o spáchání trestného činu?	Ano	Ne
3.	Spáchal jste někdy kvůli návykové nemoci krádež v rodině?	Ano	Ne
4.	Spáchal jste někdy kvůli návykové nemoci krádež mimo rodinu?	Ano	Ne
5.	Byl jste někdy přivezen na záchytku?	Ano	Ne
6.	Dopustil jste se kvůli návykové nemoci někdy loupežného přepadení?	Ano	Ne
7.	Dopustil jste se někdy kvůli návykové nemoci podvodu nebo zpronevěry peněz?	Ano	Ne
8.	Dopustil jste se někdy kvůli návykové nemoci výtržnosti?	Ano	Ne
9.	Dopustil jste se někdy v důsledku návykové nemoci nedbalostního trestného činu?	Ano	Ne
10.	Prodával jste někdy nebo vyráběl kvůli návykové nemoci něco nezákonného?	Ano	Ne
11.	Vyhrožoval vám a druhým někdo nebo vás vydíral kvůli návykové nemoci?	Ano	Ne
12.	Stýkal jste se kvůli návykové nemoci s lidmi, kteří se trestné činnosti dopouštěli?	Ano	Ne
13.	Dopustil jste se v důsledku návykové nemoci agresivního jednání vůči předmětům?	Ano	Ne
14.	Dopustil jste se v důsledku návykové nemoci agresivního jednání vůči lidem?	Ano	Ne
15.	Byl jste v minulosti odsouzen pro trestnou činnost související s návykovou nemocí?	Ano	Ne
16.	Jste nyní v podmínce nebo máte neodpracované hodiny veřejně prospěšných prací?	Ano	Ne
17.	Jste nyní trestně stíhán pro trestnou činnost související s návykovou nemocí?	Ano	Ne
18.	Vzhledem k tomu, s jakými lidmi jste se stýkal, obáváte se nyní o svou bezpečnost?	Ano	Ne
Součet kladných odpovědí			

### Finance a životní úroveň

1.	Ztrácel jste často kvůli návykové nemoci čas?	Ano	Ne
2.	Zhoršovala se v důsledku návykové nemoci vaše finanční situace?	Ano	Ne
3.	Spotřeboval jste kvůli návykové nemoci více peněz, než jste stačil poctivě vydělat?	Ano	Ne

4.	Odpíral jste si kvůli návykové nemoci kulturu?	Ano	Ne
5.	Odpíral jste si kvůli návykové nemoci kvalitní jídlo?	Ano	Ne
6.	Odpíral jste si kvůli návykové nemoci přiměřené oblečení?	Ano	Ne
7.	Nebyl jste kvůli návykové nemoci ani schopen koupit blízkým lidem dárek k narozeninám?	Ano	Ne
8.	Byl z vás kvůli návykové nemoci někdy bezdomovec?	Ano	Ne
9.	Trpěla kvůli návykové nemoci vaše hygiena?	Ano	Ne
10.	Půjčoval jste si kvůli návykové nemoci peníze?	Ano	Ne
11.	Přišel jste kvůli návykové nemoci o více peněz, než vyděláte za tři měsíce?	Ano	Ne
12.	Máte kvůli návykové nemoci dluhy (včetně dluhů vůči blízkým lidem)?	Ano	Ne
13.	Máte kvůli návykové nemoci dluhy vyšší než trojnásobek měsíčního platu?	Ano	Ne
14.	Máte kvůli návykové nemoci exekuci na plat?	Ano	Ne
15.	Vedl jste kvůli návykové nemoci chudý životní styl?	Ano	Ne
16.	Byl jste kvůli návykové nemoci nespokojený se svým životem?	Ano	Ne
17.	Měl jste pocit, že se kvůli návykové nemoci neovládáte a ztrácíte svobodu?	Ano	Ne
18.	Bude se vám dařit lépe, až návykovou nemoc překonáte?	Ano	Ne
Součet kladných odpovědí			

Součty kladných odpovědí v jednotlivých sekcích zaneste do tabulky. Z oblastí, kde je nejvyšší počet odpovědí „ano“, vychází vaše nejsilnější motivace k překonání návykového problému.

	Počet odpovědí „ano“ v sekcích	Pořadí oblastí podle počtu kladných odpovědí
<b>Tělesné zdraví</b>		
<b>Duševní zdraví</b>		
<b>Vztahy</b>		
<b>Pracovní oblast</b>		
<b>Právní záležitosti</b>		
<b>Životní úroveň</b>		

Sečtěte kladné odpovědi ve všech sekcích a získáte celkový motivační skór. Ten se může hodit např. při porovnání výsledků s časovým odstupem:

<b>Celkový motivační skór</b>	
-------------------------------	--

Identifikační údaje

Jméno a příjmení:	
Počet dovršených let věku:	
Hlavní důvod léčby zde:	
Jak dlouho abstinujete od alkoholu, drog a hazardu (uveďte počet dní)	

Sem můžete ještě doplnit své poznámky a postřehy: