

Juomisen hallinnan opas

Tuntuuko sinusta että käytät liian paljon alkoholia? Haluatko vähentää juomistasi? Tai lopettaa sen kokonaan? Tämä opas on tarkoitettu kaikille, jotka ovat huolissaan alkoholinkäytöstään.

Asiantuntijavideot: Pekka Heinälä, A-klinikkasäätiö (Vaaran merkit) ja Kaarlo Simojoki A-klinikkasäätiö (Johdanto)

Oppaan ohjelma on selkeä: siinä edetään askel askeleelta tavoitteeseen. Ensimmäiseksi lukijaa autetaan arvioimaan oma tilanteensa ja kulutustasonsa. Toiseksi selvitetään, kumpi tavoite – lopettaminen vai vähentäminen – sopii hänelle paremmin. Kolmanneksi toteutetaan muutos: toimintaohjeet ovat yksityiskohtaiset ja normaalin elämänrytmin mukaiset.

Lopuksi keskitytään saavutusten ylläpitämiseen ja siihen, ettei palata entisiin juomatapoihin. Tilannetta, jossa kyseessä on läheisen ihmisen alkoholiongelman voittaminen, käsitellään erikseen.

Oppaan lopussa on työkaluja, kuten oma-apukortti, jonka avulla juomisen tarkkailu sujuu helposti. Sitä pidetään aina mukana ja käytetään päivittäin.



Kenelle tämä opas on tarkoitettu?

Suomessa on paljon ihmisiä, jotka ovat huolissaan alkoholin käytöstään. He eivät tunne olevansa alkoholisteja...



1. Miten juot?

Tässä jaksossa voit arvioida omaa tilaasi alkoholin käyttäjänä.



2. Juomisen seuraukset

Tämän oppaan tärkeintä antia ovat ne toimenpiteet, joiden avulla voit opetella hallitsemaan alkoholinkäyttöäsi.



3. Vähentää vai lopettaa?

Edellä esitettiin koko joukko ikäviä asioita. Jokainenhan täältä lähtee kumminkin, olipa sitten minkälainen terveysintoilija tahansa, saatat ajatella...



4. Muutoksen toteuttaminen

Tässä jaksossa keskitytään muutoksen toteuttamiseen.



5. Saavutusten ylläpitäminen

Juomisen lopettaminen tai rajoittaminen ei sinänsä ole kovin vaikeaa.

Käythän täyttämässä [Juomisen hallinnan oppaan palautekyselyn](#) . Vastaaminen on turvallista ja vastaajia ei voida millään tavalla yksilöidysti tunnistaa.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/juomisen-hallinnan-opas>