

Vähentäjän viikko-ohjelma

Jos olet päättänyt vähentää alkoholinkäyttöäsi, yksi tapa toteuttaa se on asettaa yksityiskohtainen tavoite, myös eri tilanteita varten. Kuvittele hetken ajan tulevaa viikkoa tai lähipäiviä. Millaisia asioita tiedät olevan tulossa, millaisiin tilanteisiin alkoholinkäyttö voi liittyä ja mihin yhteyteen se ei sovi?

Miten täsmennät kohtuukäytön tavoitettasi näiltä osin?

1. Mitkä ovat ensi viikon täysin selvät päivät:

- ma
 - ti
 - ke
 - to
 - pe
 - la
 - su
-

2. Jos päätät juoda päivänä tai tilaisuudessa, mikä on ylärajasi:

enintään annosta / päivässä tai tilaisuudessa

3. Mikä on enimmäismääräsi koko tulevan viikon aikana?

Enintään annosta

4. Monille tietyn määrän ylittäminen aiheuttaa ongelmia. Usein auttaa sellaisen ehdottoman ylärajan asettaminen, jota ei ylitä missään tilanteessa.

Mikä on sinun ehdoton ylärajasi, jota et ylitä?

Enintään annosta

5. Millaisissa tilanteissa ja minkä tekemisten yhteydessä haluat olla täysin selvänä?

6. Millaisissa tilanteissa voisit ottaa?



 TULOSTA SIVU

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/vahentajan-viikko-ohjelma>