

## Oma suunnitelma

**Tee suunnitelma.** Mieti ensin, mikä on sinulle sopivin tapa edetä. Haluatko palata kohtuujuomiseen tai ehkä lopettaa juomisen kokonaan:

- Voit aloittaa ensin parin kolmen viikon juomattomalla jaksolla ja päättää sitten, mikä on sinulle parhaiten sopiva tavoite, vähentäminen vai lopettaminen.
- Voit vähentää asteittain, kunnes saavutat sopivat määrät.
- Voit siirtyä suoraan kohtuujuomiseen tai lopettaa alkoholin käytön kokonaan.
- Jos koet olevasi riippuvainen alkoholista, juominen on parasta lopettaa kokonaan. Apua juomisen lopettamiseen saat kuntasi päihdepalveluista (yhteystiedot löydät oman kuntasi verkkosivulta).

Jos olet päättänyt vähentää alkoholin käyttöä, apuna voit suunnitella itsellesi [viikko-ohjelman](#). Ota avuksesi vaikkapa [OmaPäihdelinkin kalenteri](#) ([rekisteröidy](#) tai kirjaudu sisään).

### Muista!

Vähäisen riskin rajat alkoholin käytössä ovat perusterveelle, aikuiselle naiselle 0-1 annosta päivässä ja miehelle 0-2 annosta päivässä (ei päivittäin juotuna). Jos joskus lipsahtaa yli kertakäytön rajojen, pidä vähintään kahden vuorokauden tauko ennen kuin otat taas, niin elimistösi saa aikaa palautua.

### Minulle sopivin tapa voisi olla:

### Tarkempi suunnitelmani:

Jos tavoitteesi on vähentää alkoholin käyttöä, siirry seuraavaksi tehtäväkirjaan [Vähentäjän viikko-ohjelma](#).

Jos tavoitteesi on lopettaa alkoholin käyttö kokonaan, siirry tehtäväkirjaan [Alkoholin käytön lopettaminen](#).

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/oma-suunnitelma>