

## Vähentäjän viikko-ohjelma

Yksi tapa toteuttaa alkoholinkäytön vähentäminen on asettaa yksityiskohtaisia tavoitteita. Näitä tavoitteita on hyvä asettaa myös eri tilanteita varten.

### Kuvittele hetken ajan tulevaa viikkoa tai lähipäiviä.

*Millaisia tilanteita, joihin alkoholinkäyttö voi liittyä, tiedät olevan tulossa? Mihin yhteyteen alkoholinkäyttö ei sovi? Miten täsmennät kohtuukäytön tavoitettasi näiltä osin?*

### Mikä ovat ensi viikon täysin selvät päivät:

- maanantai
- tiistai
- keskiviikko
- torstai
- perjantai
- lauantai
- sunnuntai

### Jos päätät juoda, mikä on määrä annoksia, jota et ylitä?

annosta

### Mikä on enimmäismääräsi annoksia koko tulevan viikon aikana?

annosta

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 koskaan?

annosta

**Minkälaisissa tilanteissa ja minkä tekemisten yhteydessä haluat olla täysin selvänä?**

---

---

**Minkälaisissa tilanteissa voisit ottaa?**

---

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