

Vähentämisen vinkkejä

Vähentämisen tapoja on monia. Tässä on esitetty joitain vinkkejä, miten voisit juoda kerralla vähemmän ja harvemmin. Klikkaile itsellesi sopivimmat keinot käyttöön ja keksi lisää!

Valitse parhaat vinkit käyttöösi:

Muistele, onnistuneita juomakertoja - miten sen sillä kertaa teit?

Vaihda miedompaan, laimenna juomaa.

Vaihda iso tuoppi pieneksi.

Tee juomisen välillä muuta, esimerkiksi tanssi, puuhastele jotain.

Juo jokaisen alkoholiannoksen välillä jotain muuta, esim. vettä.

Jätä kierroksia väliin - tilaa ja juo hitaammin kuin muut pöytäseurueessa.

Ota pienempiä kulauksia ja pidennä taukoja kulausten välillä.

Laske sopiva aikaraja annokselle ja pidä siitä kiinni (esim. 1 annos/tunti).

Hellitä välillä ote juomastasi.

Ruokaile ennen juomista tai juodessasi - älä juo tyhjään vatsaan.

Laske annoksesi, että tiedät kuinka paljon menee.

Laimenna aina väkeviä juomia.

Älä juo kaikkea kerralla, vaan siemaile juomia hitaasti.

Tunnista tilanteet, jolloin kiusaus on suurimmillaan juoda liikaa.

Aseta selvä yläraja, jota et ylitä, kun otat.

Mieti etukäteen syy aikaiselle lopettamiselle.

Opettele kieltäytymään tarjotusta alkoholista.

Aloita myöhemmin kuin tavallisesti.

Pidä vähintään pari kolme kokonaan alkoholitonta päivää viikossa.



Harjoittele mielessäsi etukäteen, mitä sanot:

"Kiitos, ei juuri nyt tai vielä, koska päätin ottaa tänään vähemmän"

"Kiitos, ei juuri nyt tai vielä, koska olen jo humalassa"

"Kiitos, ei juuri nyt tai vielä, koska huomenna on vaativa päivä"

"Kiitos, ei juuri nyt tai vielä, koska muuten en saa nukuttua"

"Kiitos, ei juuri nyt tai vielä, koska haluan olla virkeä huomenna"

"Kiitos, ei juuri nyt tai vielä, koska olen päättänyt vähentää juomistani"

Omat vinkki vähentämiselle:

Vertaistuki on oiva keino pysyä tavoitteessa ja saada tsemppiä alkoholin käytön vähentämiselle. Lue ja osallistu [Me Vähentäjät -keskusteluun](#) . Vertaistukipalstalta löydät monia muiden samojen ajatusten kanssa painiskeleviä!

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