



## Oma-apu

Tuntuuko sinusta, että käytät liian paljon **alkoholia** ? Haluatko vähentää juomistasi tai lopettaa sen kokonaan? Suurin osa ihmisistä tekee muutoksen päihteiden käyttöönsä itse, omin avuin. Katso omatoimisen muutoksen ohjelmat kohdasta Oma-apu/Alkoholi.

**Huumeiden ja lääkkeiden** käytön lopettamiseen vinkejä antavat ammattilaisten kirjoittamat oppaat.

Suomessa on kymmeniä tuhansia ihmisiä, joille **rahapelaaminen** aiheuttaa jatkuvasti ongelmia. Liiallinen rahapelaaminen voi aiheuttaa terveydellisiä, taloudellisia ja sosiaalisia haittoja. Pelaajan lisäksi haitoista kärsivät usein myös pelaajan läheiset. Oma-avun Rahapelaaminen-osiosta löytyy hyödyllisiä työkaluja ja palveluja sekä pelaajille että läheisille.

link

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