



Irti läheisriippuvuudesta

Irti läheisriippuvuudesta on opas ja työkirja sinulle, joka koet tarvitsevasi vahvistusta oman elämäsi haltuunottoon. Työkirja johdattelee sinut omien tarpeidesi äärelle ja auttaa sinua ymmärtämään, mistä läheisriippuvuus syntyy ja miten siitä päästetään irti.

Työkirjan on suunnitellut ja kirjoittanut kokemusasiantuntija, itsetuntemusohjaaja Eevi Minkkinen yhdessä Päihdelinkin tiimin kanssa.

(c) Päihdelinkki. Lainattaessa lähde mainittava. Linkittäminen sallittu vapaasti.

[Tulostettava työkirja \(avaa pdf\)](#).

Ohje:

Vastaa tehtäviin rauhassa. Tehtäväkirjaa ei ole tarkoitus suorittaa nopeasti läpi, vaan kysymyksiä kannattaa pohtia ajan kanssa, kohta kerrallaan. Muista, tehtävät ovat sinua itseäsi varten, ei ketään muuta! Jos tehtävät aiheuttavat sinussa voimakasta ahdistusta, voi olla hyvä kääntyä ammattilaisen puoleen.

Läheisriippuvuuskyseissä voit varata ajan esimerkiksi psykologille tai psykoterapeutille. Palveluja löydät esimerkiksi oman kuntasi verkkosivuilta (kunnan mielenterveyspalvelut), työterveyshuollon kautta tai hakukoneella etsien (esim. google).

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tyokirja>