



## Kokemusasiantuntijat: Vapaaksi huumeista (videosarja)

Kokemusasiantuntijat Krisu ja Samppa kertovat Päihdelinkin videosarjassa, miten ovat lopettaneet huumeiden käytön ja mitä kaikkea se on heiltä vaatinut.

Kymmenen videon sarjassa käsitellään mm. huumeiden käytön vähentämisen tai lopettamisen suunnittelua, vieroitusoireita ja mielihalujen hallintaa, hoitoon hakeutumista, muutosta, arkea ilman huumeita, huumeiden käytön stigmaa ja retkahtamista ja sen ennakointia.

Krisun ja Sampan muita videoita voi seurata heidän [Kokemusasiantuntija-utiset kanavallaan](#) .

Oikeudet: Videoita saa linkittää vapaasti (lähde mainittava), muussa käytössä ota yhteyttä [paihdelinkki@q-klinikka.fi](mailto:paihdelinkki@q-klinikka.fi) .

Viimeisin video:

link

Lähde verkko-osoite:<https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/kokemusasiantuntijat-vapaaksi-huumeista-videosarja>