

Mietitkö huumeiden käytön vähentämistä tai lopettamista?

Sarjan ensimmäisessä videossa kokemusasiantuntija Krisu kertoo miten huumeiden käytön vähentämiseen tai lopettamiseen kannattaa valmistautua ja miten on itse toiminut lopettaessaan huumeiden käytön.

Videon kesto 7:54 minuuttia.

Sisältö:

Keitä me olemme? (00:07)

Pohjakosketuksen kautta päätökseen (01:05)

Anna ammattilaisen auttaa (01:54)

Kerää tietoa ja mieti, mikä on paras tapa juuri sinulle (03:02)

Hae tukea ja tsemppausta läheisiltä ja vertaistuesta (04:15)

Näin tein suunnitelman (04:51)

Lähde suunnitelman toteuttamiseen ennakkoluulottomasti (05:32)

Ota vastaan kaikki saatavilla oleva tuki (06:00)

Kuvittele tulevaisuus (06:26)

Kaikki lähtee omasta tahdosta (07:06)

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/kokemusasantuntijat-vapaaksi-huumeista-videosarja/mietitko-huumeiden-kayton-vahentamista-tai-lopettamista>