

## Päivä 4 – seuraukset

Kirjoita tänään, miten alkoholinkäyttökerrasta toipuminen sinulla yleensä etenee.

- *Montako yötä nuket huonosti käytön jälkeen?*
- *Miten monta päivää tunnet itsesi väsyneeksi?*
- *Mitä muita oireita huomaat? Oletko alamaissa, ärtynyt tai vetämätön?*
- *Ovatko oireet vaikuttaneet käytännön asioiden hoitamiseen arjessasi? Miten?*
- *Oletko koskaan juomista aloittaessasi miettinyt juomisen vaikutuksia seuraaviin päiviisi?*

**Kirjaa tähän:**

---

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/uusi-alku-30-paivaa-ilman-alkoholia/paivan-tehtava-seuraukset>