



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. Oma-avusta löytyy käytännön läheisiä oppaita ja ohjeita, miten alkoholin käyttöä voi vähentää ja miten sen voi lopettaa.

Tilaa myös maksuton [Uusi alku - 30 päivää ilman alkoholia -verkkokurssi](#) !

[Huumeiden ja lääkkeiden](#) käytön lopettamiseen vinkkejä antavat ammattilaisten kirjoittamat oppaat. Kokemusasiantuntijoiden [Vapaaksi huumeista -videosarjasta](#) saat paljon käytännön tietoa siitä, mitä huumeiden käytön lopettaminen vaatii ja vinkkejä käytön lopettamiseen.

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.

[Läheisille](#) on myös kokonaan oma osio. Sieltä löytyy tietoa ja vinkkejä tilanteeseen, jossa läheisen ihmisen päihteidenkäyttö tai liiallinen pelaaminen aiheuttavat huolta. Osioista löytyy keinoja myös läheisriippuvuuden käsittelyyn, mm. [Irti läheisriippuvuudesta -tehtäväkirja](#) .

Ota avuksesi myös OmaPäihdelinkin palvelut [rekisteröitymällä](#) Päihdelinkkiin! Tehtäväkirjat tunnistat kynäikonista otsikon edessä. Ikoni tarkoittaa, että sivun tehtäviä voi työstää ja tallentaa OmaPäihdelinkkiin.

link

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/node/3>