

Oma-apu

Oma-avussa on viisi otsikkoa:

Kertakäytön yläraja
Nenän valkaisu
Oma suunnitelma
Vähentämisen vinkkejä
Lopetanko?

Usein unohtuu, että suurin osa ihmisistä tekee muutoksen päihteiden käyttöönsä ihan itse, omin päin. Oma -apu tarjoaa ajatuksen ja harjoituksen välineitä, työkaluja ja menetelmiä, joiden avulla voit arvioida omaa juomistasi.

Saat tietoa tavoitteen asettamisesta ja voit tunnustella, mikä on sinulle parhaiten sopiva suunta, johon haluat viedä päihteiden käyttöäsi. Voit myös kokeilla, miltä uudenlainen juomistapa tai muu käyttötapa näyttäisi, kuulostaisi tai tuntuisi - juuri sinun tapauksessasi. Mukana on myös sellaisia keinoja, jotka on käytännössä kokeiltu ja toimiviksi havaittu.

link

Source URL: <https://paihdelinkki.fi/sgn/oma-apu>