



Handbok om kontroll över drickandet

Känner du att du använder för mycket alkohol? Vill du dra ner på drickandet? Eller sluta dricka helt? Den här handboken är avsedd för alla som oroar sig för sitt alkoholbruk.

Handbokens program är tydligt: steg för steg mot målet. Först hjälper vi läsaren att bedöma sin situation och sin konsumtionsnivå. I steg två utreder vi vilket mål – att sluta eller minska – som är bäst för honom eller henne. I steg tre genomför vi förändringen med hjälp av detaljerade anvisningar som följer livets normala rytm.

Till slut fokuserar vi på att upprätthålla den situation som åstadkommit och på att inte återgå till tidigare dryckesvanor. Situationen där det gäller att besegra en närstående människas alkoholproblem behandlas separat.

I slutet av handboken finns verktyg, till exempel självhjälpskortet, med vars hjälp du lätt kan observera ditt drickande. Det ska du alltid ha med dig och använda dagligen.

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/sjalvhjalp/alkohol/handbok-om-kontroll-over-drickandet>