

Yksi tapa toteuttaa alkoholinkäytön vähentäminen on asettaa yksityiskohtaisia tavoitteita. Näitä tavoitteita on hyvä asettaa myös eri tilanteita varten.

Kuvittele hetken ajan tulevaa viikkoa tai lähipäiviä.

Millaisia tilanteita, joihin alkoholinkäyttö voi liittyä, tiedät olevan tulossa? Mihin yhteyteen alkoholinkäyttö ei sovi? Miten täsmennät kohtuukäytön tavoitettasi näiltä osin?

Mitkä ovat ensi viikon täysin selvät päivät?

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

Jos päätät juoda, mikä on määrä annoksia, jota et ylitä?

Mikä on enimmäismäärä annoksia koko tulevan viikon aikana?

Monille tietyn määrän ylittäminen aiheuttaa ongelmia. Usein auttaa sellaisen ehdottoman ylärajan asettaminen, jota ei ylitä missään tilanteessa.

Mikä on sinun ehdoton ylärajasi, jota et ylitä koskaan?

Minkälaisissa tilanteissa ja minkä tekemisen yhteydessä haluat olla täysin selvänä?

Minkälaisissa tilanteissa voisit ottaa?