

Kirjoita, 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?