

Päihdelinkki

Sammandrag om metoderna för att dricka mindre

Kryssa för de metoder som du tänker testa:

Metoder	Jag tänker testa följande (x)
Jag håller koll på antalet standardglas.	
Jag undersöker mina farliga situationer med hjälp av dryckesdagboken.	
Jag följer mina regler för drickandet.	
Jag håller fast vid mina övre gränser för dagen.	
Jag gör något annat samtidigt som jag dricker.	
Jag dricker långsammare.	
Jag dricker mindre klunkar.	
Jag dricker emellanåt alkoholfria drycker.	
Jag dricker svagare alkoholdrycker.	
Jag dricker inte på fastande mage.	
Jag håller minst ett par alkoholfria dagar dagar varje vecka.	
Jag börjar dricka senare.	
Jag lär mig att tacka nej när jag blir bjuden på alkohol.	
Jag förebygger att jag trillar ditt genom att tala med mig själv.	
Jag förbereder mig på tillställningar där alcohol är inblandat.	
Andra metoder, vilka?	