

Päihdelinkki

Väg upp fördelarna och nackdelarna mot varandra

Uppskatta nu vilka bra och mindre bra saker alkohol tillhört ditt liv på senaste tid.

Uppskatta sedan hur viktiga dessa saker är för dig personligen på skalan 1–5.

(1 = inte viktigt alls, 5 = mycket viktigt)

Fördelar med att använda alkohol	Betydelse (1-5)	Nackdelar med att använda alkohol	Betydelse (1-5)
Betylse sammalagt:		Betylse sammalagt:	

Vilken vågskål väger tyngst?

Om det som du antecknat till höger visar sig ha tyngst betydelse, har du redan bejakat en förändring. Om däremot det som du antecknat till vänster väger tyngst, måste du fundera närmare på saken. Kan du få de fördelar som du förknippar med drickandet på något annat sätt?