

TOIMINNAN SEURAUKSET

Päihdelinkki

SEURAUUS Tarkastele alkoholinkäytön tai muun liiallisen käytön kuten pelaamisen kielteisiä seurauksia. Merkitse asiat, jotka koskettavat sinua nyt tai voivat koskettaa tulevaisuudessa, jos toiminta jatkuu.	NYKYISIN	TULEVAISUUDESSA
Ongelmia työssä		
Ongelmia kotona/perheessä		
Talous- ja/tai velkaongelmat		
Ongelmia lain kanssa		
Fyysiset ongelmat, kuten päänsärky, lihominen, laihtuminen		
Itseinho		
Tunnetason haitat, kuten stressi, ärsyntyminen, levottomuus, häpeä		
Itsetunto-ongelmat		
Ristiriita oman minäkuvan/arvojen kanssa, kuten valehtelu, salailu		
Itsetuhoisia ajatuksia		
Aika ei riitä kunnolla muihin asioihin, kuten harrastuksiin, kotitöihin		
Muu, mikä?		
YHTEENSÄ		

TOIMINNAN SEURAUKSET

Päihdelinkki

Minkälaisena näet tulevaisuuden, jos alkoholinkäyttö/pelaaminen jatkuu entisellään tai lisääntyy? Voit listata positiivisia ja negatiivisia asioita.

Minkälaisena näet tulevaisuuden, jos alkoholinkäyttö/pelaaminen vähenee tai loppuu kokonaan? Voit listata positiivisia ja negatiivisia asioita.

Lisää tietoa:
paihdelinkki.fi/verkkokurssit-ja-oppaat

