

TEHTÄVÄ 6: ONGELMALLISET JUOMISKERRAT JA NIITÄ EDELTÄVÄT TEKIJÄT

Muistele nyt muutamia ongelmallisia juomiskertoja. Palauta mieleesi:

- Mitä tapahtui ennen kuin aloit juoda?
- Millainen oli tunnetilasi ennen juomista?
- Mitä ajattelit ennen juomista?
- Käy sitten läpi vähintään viisi tällaista ongelmallista juomiskertaa vastaamalla alla olevan taulukon kysymyksiin.

Ennen juomista			Juomisen aikana		Seuraukset
Mitä tapahtui?	Mikä oli tunnetilasi?	Mitä ajattelit tai sanoit?	Missä ja kenen kanssa?	Montako annosta?	Seuraukset?

Huomaatko jotain yhteistä näissä tapahtumissa?