

# TIETOA PSYKOOSISTA

## Tehtävä 13: Alkoholinkäytön vähentämisen keinoja

### Alkoholinkäytön itsehallinnan tueksi sopivia vinkkejä:

Vähentäjän keino	Toimii	En ole kokeillut
Pidä alkoholinkäytöstä päiväkirjaa.		
Suunnittele alkoholinkäyttö etukäteen.		
Hidasta tahtia ja vaihda miedompiin.		
Harjoittele kieltäytymistä.		
Opettele uusia juomatapoja: vaihda iso tuoppi pieneksi, laimenna juomaa, juo vissyä tai limonadia välillä.		
Korvaa illat lasin ääressä uudella harrastuksella.		
Tee kirjallinen vähentämissuunnitelma.		
Käytä hyväksesi normaalielämästä poikkeavat tilanteet (vierailut ja matkat ovat hyvä alkusysäys vähentämiselle).		
Ota mukaasi vain tietty määrä rahaa.		
Pidä yhteyttä tukihenkilöön.		
Tee juomisen välillä muuta, esimerkiksi tanssi, heitä tikkaa, puuhastele jotain.		
Tunnista tilanteet, jolloin kiusaus on suurimmillaan.		
Ruokaile ennen juomista tai juodessasi.		