

TIETOA PSYKOOSISTA

Tehtävä 14: Miten kieltäytyä päihteistä?

Millaisen suunnitelman teet itsellesi voidaksesi kieltäytyä päihteistä?

Esimerkkikommentteja päihteistä kieltäytymiseen:

Kiitos ei, koska olen autolla.

Kiitos ei, koska muuten en saa nukuttua.

Kiitos ei, koska haluan olla virkeä huomenna.

Kiitos ei, koska olen päättänyt vähentää juomistani.

Kiitos ei, koska

Kiitos ei, koska

Mitä muuta voin tehdä?
