



Harjoitus: Edut ja haitat puntarissa

Alkoholinkäytön omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit tarkastelemaan alkoholin elämääsi tuomia hyviä ja huonoja asioita.

Ohje:

Listaa, mitä hyvää ja mitä huonoa juominen on tuonut elämääsi. Mieti näitä seikkoja viime ajoilta. Arvioi sen jälkeen näiden seikkojen henkilökohtaista tärkeyttä sinulle asteikolla 1–5.

Arvioi tehtävän jälkeen kumpi puoli vei voiton.

Jos haittoja löytyy enemmän kuin hyötyjä, olet todennäköisesti muutoksen kannalla.

Jos hyvät asiat veivät voiton, voit pohtia asiaa tarkemmin. Voitko saavuttaa juomisen edut jollain muulla tavalla?

Alkoholien käyttämisen mukanaan tuomat edut. Mitä ne ovat ja kuinka tärkeitä nämä seikat ovat minulle?

Arvioi, kuinka tärkeitä nämä asiat ovat sinulle asteikolla 1–5. Laske sitten pistemäärät yhteen.



Alkoholien käyttämisen mukanaan tuomat haitat. Mitä ne ovat ja kuinka tärkeitä nämä seikat ovat minulle?

Arvioi, kuinka tärkeitä nämä asiat ovat sinulle asteikolla 1–5. Laske sitten pistemäärät yhteen.