



Harjoitus: Omat juomissääntöni

Alkoholinkäytön omahoito-ohjelma

Tavoite:

Havainnoit omaa toimintaasi, ja teet itsellesi säännöt, joiden avulla ehkäiset liiallista juomista.

Ohje:

Tutki tarkoin päiväkirjamerkintöjasi. Selvitä, minkälaiset tilanteet saavat sinut juomaan liikaa.

Kun huomaat tyypillisiä tapoja tai vaaratekijöitä, tee itsellesi säännöt, jotka auttavat ehkäisemään liiallista alkoholinkäyttöä.

Siirrä säännöt selviytymissuunnitelmaasi. Vilkaise niitä päivittäin, ettet unohtaisi noudattaa niitä.

Esimerkki:

- en juo ennen klo 18
- en juo kahtena päivänä peräkkäin
- en juo Timon kanssa
- ostan kotiin vain pikkupullon viiniä

Omat sääntöni: