



Harjoitus: Sopimus itseni kanssa

Alkoholinkäytön omahoito-ohjelma

Tavoite:

Aseta itsellesi realistinen tavoite juomisen suhteen.

Ohje:

Lue alta löytyvät kysymykset. Mieti rehellisesti, mikä olisi realistinen tavoite sinulle. Kirjaa tavoitteesi vielä ohjelman lopussa olevaan selviytymissuunnitelmaan. Kerro päätöksestäsi myös muille, ja pyydä heitä tukemaan sinua. Sen on todettu auttavan muutoksen toteuttamisessa.

Onko tavoitteesi juomisen suhteen lopettaminen vai vähentäminen?

Lopettaminen ☐

Vähentäminen ☐

Jos tavoitteesi on vähentäminen, kirjoita tarkemmat tavoitteesi alle.

1. Vähennän niin, että en juo enempää kuin _____ päivänä viikossa.
2. Vähennän niin, että en juo enempää kuin _____ annoksen kerralla.
3. Vähennän niin, että en juo kuin _____ annosta viikossa.

Juon vain seuraavissa erityistilanteissa: