



Harjoitus: Selviytymissuunnitelma

Alkoholinkäytön omahoito-ohjelma

Tavoite:

Laadit itsellesi selviytymissuunnitelman, joka kokoaa yhteen kaikki juomisen hallinnassa auttavat keinot.

Ohje:

Tutki tekemiäsi harjoituksia, ja täytä selviytymissuunnitelma niiden pohjalta.

Selviytymissuunnitelmani:

Tavoitteeni on:

Vähentää ☐

Lopettaa ☐

En juo enempää kuin _____ annosta viikossa.

Viikkokulutukseni ei saa ylittää _____ annosta.

Syyt miksi teen sen?

Kirjoita vähintään neljä syytä ja numeroi ne tärkeysjärjestyksessä.



Juomissääntöni

Kirjoita vähintään neljä sääntöä ja numeroi ne tärkeysjärjestyksessä.

Ketkä voivat tukea minua?

Kirjoita vähintään neljä ihmistä.

Palkintoni

Kirjoita vähintään neljä palkintoa ja numeroi ne.



Mitä aion tehdä juomisen sijaan?

Kirjoita vähintään neljä asiaa ja numeroi ne tärkeysjärjestyksessä.

--

Vaaratilanne		Selviytymiskeino	
		1.	
		2.	
		1.	
		2.	
		1.	
		2.	
		1.	
		2.	