



Harjoitus: Tärkeimmät syyntä rajoittaa juomista

Alkoholinkäytön omahoito-ohjelma

Tavoite:

Pohdi syitä, miksi sinun kannattaa rajoittaa juomistasi.

Ohje:

Keksi ainakin viisi tärkeää syytä, miksi sinun kannattaa rajoittaa juomista. Mikäli et keksi riittävän hyviä syitä, voit katsoa alla olevaa luetteloa ja pohtia, sopiiko jokin niistä tilanteeseesi. Voit ruksia näistä sopivat vaihtoehdot.

Syitä lopettaa juominen:

- ☐ Juominen ei ole enää hauskaa
- ☐ Läheiset ihmissuhteeni paranevat
- ☐ Minulle jää enemmän rahaa muihin mukaviin asioihin
- ☐ Saan enemmän aikaan
- ☐ Voin helpommin laihtua, kun alkoholin kalorit jäävät pois
- ☐ Nukun paremmin
- ☐ En vanhene yhtä nopeasti
- ☐ Voin toteuttaa jonkin haaveeni
- ☐ Elän vanhemmaksi
- ☐ Pysyn terveempänä
- ☐ Muut arvostavat minua enemmän
- ☐ En aiheuta niin helposti muille sellaisia vahinkoja, joita joutuisin katumaan koko loppuelämäni
- ☐ Säästyn todennäköisemmin vammoilta ja tapaturmilta
- ☐ Muistini ja järjenjuoksuni paranevat
- ☐ Olen vähemmän masentunut
- ☐ Potenssini paranee



- ☐ Ulkonäköni paranee, kun alkoholin aiheuttama turvotus vähenee
- ☐ On todennäköisempää, että en vahingoita syntymätöntä lastani
- ☐ Pääsen edes jossain määrin eroon syyllisyydentunteistani

Omat syyni lopettaa juominen: