



Kartoitus: Alkoholin haitallisen käytön tunnusmerkkejä

Rastita ne kohdat, joihin vastauksesi on ”kyllä”.

- Oletko aamulla herätessäsi huomannut, ettet pysty muistamaan joitakin alkoholin vaikutuksen alaisena tekemiäsi asioita?
- Oletko riidellyt läheistesi kanssa juomisestasi?
- Oletko havainnut käsiesi vapisevan käytettyäsi alkoholia edellisenä iltana?
- Oletko tuntenut syyllisyyttä alkoholinkäytöstäsi?
- Oletko seuraavana päivänä hävennyt käyttäytymistäsi humalassa?
- Oletko myöhästellyt tai onko työsi muuten kärsinyt alkoholinkäytöstäsi?
- Oletko käyttänyt alkoholia helpottaaksesi krapulaoireita?
- Oletko kertaakaan tuntenut, ettet pysty lopettamaan?
- Hoidatko alkoholin avulla ikäviä tunteitasi tai stressiä?
- Oletko epäillyt, että alat tulla riippuvaiseksi alkoholista?

Mitä useampaan kysymykseen vastasit myönteisesti, sitä tärkeämpää sinun on muuttaa tottumuksiasi. Toisaalta jo yhdenkin kyllä-vastauksen jälkeen kannattaa pohtia, onko vähentäminen aiheellista.

Entä ovatko jotkin näistä haitoista viime aikoina kohdallasi lisääntyneet?
