



Harjoitus: Kooste vähentämiskeinoista

Miksi?

Löydät sinulle sopivia keinoja alkoholinkäytön vähentämiseen. Muistutat itseäsi sinulle sopivista keinoista.

Miten?

Lue alla oleva lista keinoista. Valitse, mitä niistä aiot kokeilla. Kirjoita keinoja myös itsellesi muistiin.

- Pidän lukua annoksista.
- Tutkin päiväkirjan avulla riskitilanteitani.
- Noudatan sääntöjäni alkoholinkäytön suhteen.
- Pidän kiinni päiväkohtaisista rajoistani.
- Teen jotain muuta juodessani alkoholia.
- Hidastan juomistani.
- Otan pienempiä kulauksia.
- Juon välillä alkoholittomia juomia.
- Juon laimeampia alkoholijuomia.
- En juo tyhjään vatsaan.
- Pidän useita alkoholittomia päiviä viikossa.
- Käytän alkoholia enintään parina päivänä kuukaudessa.
- Aloitan alkoholin juomisen myöhäisempänä kellonaikana.
- Opettelen kieltäytymään tarjouksista.
- Hillitsen lipsumista puhumalla itselleni.
- Valmistaudun tilaisuuksiin, joissa on tarjolla alkoholia tai joissa minulla on ollut tapana käyttää alkoholia.

Mitä muita keinoja keksit, joita haluaisit kokeilla?