



# Harjoitus: Tunnista kuormitus

---

## Miksi?

Harjoituksen avulla voit huomata, millaiset tilanteet kuormittavat sinua arjessa. Näin voit tunnistaa kuormittuneisuutesi paremmin.

Voit myös havaita, että nämä tilanteet ovat tyypillisiä päihteiden käyttäjien läheisille. Et siis ole yksin näiden haasteiden kanssa.

## Miten?

Alla on esimerkkejä siitä, millainen käytös voi kuormittaa läheisiä. Pohdi niiden avulla, mitkä asiat ovat haastavia arjessasi. Voit kirjoittaa myös omia esimerkkejä.

Voit säilyttää vastaukset itselläsi. Näin voit palata harjoitukseen myöhemmin ja tutkia, onko tilanteen kuormittavuudessa tapahtunut muutoksia.

---

## Millaisia kuormittavia tilanteita koet?

- Nuori on manipuloiva.
- Nuori valehtelee usein.
- Nuori lainaa rahaa.
- Nuori on varastanut rahaa tai tavaroita.
- Nuori on ennalta-arvaamaton.
- Nuori voi kadota tai häntä ei saa kiinni puhelimitse.
- Nuori on vetämätön eikä tee sovittuja asioita.
- Nuori ei huolehdi itsestään.
- Nuori tulee kotiin päihtyneenä.
- Nuori on käyttäytynyt uhkaavasti tai väkivaltaisesti.
- Nuoren elämäntilanne aiheuttaa huolta, pelkoa ja turvattomuutta.

Muuta, mitä?