



Harjoitus: Päiväkirja

Miksi?

Ymmärrät paremmin alkoholinkäytön seurauksia. Opit myös huomaamaan vaaratilanteet. Näin saat tarkemman kuvan tilanteestasi ja voit valmistautua haastaviin hetkiin.

Miten?

Kirjaa päiväkirjaan tarkemmin juomistottumuksiasi.

Näitä ovat:

- Minä päivänä joit? Mihin kellonaikaan aloitit ja lopetit?
- Kenen kanssa joit?
- Mitä joit? Kuinka monta annosta joit?
- Mitä seurauksia juomisella oli?
- Kuinka paljon rahaa juomiseen kului?

Miten päiväkirjan merkinnät vertautuvat tekemiisi tavoitteisiin?

Voit tehdä harjoituksen esimerkiksi puhelimesi muistiinpanoihin, vihkoon tai harjoituksen lopusta löytyvään pdf-pohjaan.

Seuraavalla sivulla on esimerkkikuva päiväkirjan rakenteesta.



Päivä	Kellonajat: Milloin juominen alkoi ja loppui	Missä ja kenen kanssa	Mitä join	Annoksia	Seuraukset	Rahaa kului
Ma						
Ti						
Ke						
To						
Pe						
La						
Su						
Yhteensä						

Toteutuma suhteessa asettamaasi tavoitteeseen	Tavoite	Toteutuma
Enintään annoksia päivässä		
Enintään juomispäiviä viikossa		
Enintään annoksia viikossa		