



# Övning: Dagbok

---

## Varför?

Du får en bättre uppfattning om vilka konsekvenser alkoholkonsumtionen har och kan notera i vilka situationer du brukar dricka.

## Hur?

Anteckna detaljerat dina alkoholvanor i dagboken.

Exempelvis:

- Vilken dag drack du alkohol? Vilken tid började och slutade du?
- Vem drack du alkohol tillsammans med?
- Vad drack du? Hur många portioner?
- Vilka var alkoholkonsumtionens konsekvenser?
- Hur mycket pengar lade du på drickandet?

Hur står sig anteckningarna i dagboken i förhållande till de mål du har satt upp?

Du kan göra övningen genom att till exempel göra anteckningar i mobilen, i ett häfte eller i tabellen på nästa sida.

På följande sida ser du ett exempel på hur dagboken kan se ut.

---



Dag	Vilken tid började och slutade drickandet	Var och med vem	Vad drack jag	Portioner	Konsekvenser	Spenderade pengar
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						
Sammanlagt						

Faktisk mängd jämfört med mitt mål	Mål	Faktisk mängd
Högst mängd portioner/dag		
Högst mängd dryckesdagar/vecka		
Högst mängd portioner/vecka		