



Övning: Alkoholens effekter på mitt liv

Varför?

Innan du börjar fundera noggrannare på hur du ska hantera din alkoholkonsumtion är det bra att undersöka dina egna tankar om alkohol.

Att förstå orsakerna till din alkoholkonsumtion ökar din självkänedom. Det kan förbättra din förmåga att göra sakliga och genomtänkta val i livet. Medvetenhet hjälper dig att undvika situationer som kan leda till överdrivet drickande. Det kan hjälpa dig att minska skadorna av alkoholanvändning.

Hur?

Svara på frågorna nedan. Kopiera dina svar till exempel till dina anteckningar i telefonen eller din e-post.

Du kan gå igenom svaren senare på egen hand eller med en vuxen du litar på.

I vilken situation känner du för att dricka alkohol?

Till exempel: När jag är irriterad eller inte orkar tänka på tråkiga saker, känner mig orolig och allt känns konstigt, när jag vill festa med vänner...

Vilka goda saker har du åstadkommit med alkohol?

Till exempel: Jag har fått nya vänner.



Vilka dåliga saker har du åstadkommit med det?

Till exempel: Jag har bråkat med vänner eller haft sönder någons saker.

I vilken situation vill du inte vara påverkad av alkohol?

Till exempel: När jag går hem eller till skolan. Om jag träffar kompisars föräldrar eller stöter på folk jag känner ute.



Är du orolig för din alkoholkonsumtion?

Till exempel: Mitt drickande har blivit en vana varje vecka och det oroar mig. / Jag är inte orolig eftersom jag sällan dricker alkohol. Men jag är orolig för att alkoholförgiftningen ska komma tillbaka.

Vilka är dina mål för din alkoholkonsumtion?

Till exempel: Jag vill inte bli alkoholförgiftad igen. Jag vill minska min alkoholkonsumtion. Jag vill inte att alkohol ska vara inblandat i allt jag gör med mina vänner.



Vilken typ av stöd och hjälp behöver du för att hantera din alkoholkonsumtion?

Till exempel: Jag skulle vilja prata om det med en vuxen som inte dömer mig.