



Övning: fördelar och nackdelar med alkoholkonsumtion

Varför?

Genom att känna igen både fördelarna och nackdelarna med din alkoholkonsumtion blir det lättare för dig att fatta beslut kring den. Dessa beslut kan på lång sikt stödja din hälsa, ditt välbefinnande och din livskvalitet.

Hur?

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

Du kan senare gå igenom dina svar antingen självständigt eller tillsammans med en vuxen du litar på.

Vilka fördelar och nackdelar har din rusmedelsanvändning haft för följande områden?

Vilka har fördelarna varit? Och nackdelarna?

Vänskapsrelationer:

Till exempel: Jag är mer social efter att ha druckit alkohol. / Jag blir lätt arg när jag har druckit alkohol och har skadat mina vänner.



Familjerelationer:

Till exempel: Om mina anhöriga visste att jag drack skulle de kunna hjälpa mig. / Om min alkoholkonsumtion avslöjas kommer man inte lita på mig längre.

Hobbyer:

Till exempel: Jag känner mig inte nervös över hur jag presterar om jag har druckit alkohol. / Jag mår dåligt efter att ha druckit alkohol och kan inte gå på träning.

Studier eller arbete:

Till exempel: Att dricka alkohol minskar den stress jag känner från skolan. / Eftersom jag ofta dricker alkohol kan jag inte göra mitt skolarbete och jag blir stressad.



Sinnesstämning:

Till exempel: Efter att ha druckit alkohol minskar min ångest, men den är starkare nästa dag.

Hälsa:

Till exempel: Efter att ha druckit alkohol känner jag mig mindre stressad och min kropp är mindre spänd. / Alkohol verkar sakta ner mig och jag kan inte reagera på farliga situationer.

Fundera ännu på följande frågor

Vad är det som gör att du upplever att det är svårt att minska eller sluta dricka alkohol?

Till exempel: Alla mina vänner dricker och jag är rädd att jag blir ensam om jag inte dricker. Jag gillar känslan jag får av alkohol i början.



Vilka faktorer uppmuntrar dig att sluta dricka eller minska din alkoholkonsumtion?

Till exempel: Mina kompisar har varit oroliga. Jag vill inte förlora förtroendet hos mina anhöriga. Jag tycker inte om den ökade ångest som alkoholkonsumtion orsakar.