



Kartläggning: vad ledde till alkoholförgiftning?

Varför?

Att tänka på orsakerna till alkoholförgiftning hjälper

- att identifiera riskerna
- att undvika farliga situationer i framtiden

Hur?

Lue alla olevat kysymykset. Voit pohtia niitä mielessäsi tai kirjoittaa vastaukset itsellesi ylös.

Tänk på följande

Varför drack jag alkohol den här gången?

- ☐ Jag var uttråkad
- ☐ Jag ville ha roligt
- ☐ Jag kände mig orolig och ville lindra min ångest
- ☐ Jag var nervös för att träffa nya människor och ville vara mer avslappnad

Annat, vad?

Var det mitt eget val att dricka alkohol?

- ☐ Kompisarna lockade mig att dricka
- ☐ Jag kände att det fanns en press att dricka
- ☐ Mina vänner skulle ha tyckt att jag var tråkig om jag inte hade druckit
- ☐ Jag drack för att man brukar göra det
- ☐ Jag bestämde mig själv för att dricka, de andra påverkade inte mitt beslut

Annat, vad?



Kunde jag bedöma mängden alkohol jag drack och dess effekter?

- ☐ Jag var medveten om hur mycket jag drack
- ☐ Jag drack bara den mängd alkohol jag hade med mig
- ☐ Jag visste vilken alkohol jag drack och hur stark den var
- ☐ Jag märkte i vilket skede det skulle ha varit bra att sluta dricka

Annat, vad?

Vad var det som bidrog till alkoholförgiftningen?

- ☐ Jag hade inte ätit tillräckligt och då jag drack insåg jag inte att jag var hungrig.
- ☐ Jag visste inte hur starka de alkoholhaltiga drycker jag drack var
- ☐ Jag hade sovit dåligt veckan innan
- ☐ Jag drack snabbt och insåg inte att jag blev allt mer berusad
- ☐ Jag hade tagit medicin ordinerad mot min sjukdom och visste inte att den skulle förstärka effekten av alkohol

Annat, vad?