



Övning: För- och nackdelar med drogbruket

Varför?

Du lär dig att granska vilka bra och dåliga saker som drogerna för med sig i ditt liv. På så sätt kan du överväga hur meningsfullt det är att använda droger.

Att granska båda sidorna hjälper dig att förstå vilka faktorer som är inblandade samt vilka följder drogbruket har.

Hur?

Gör denna övning när du bestämt dig för att minska på ditt drogbruk eller helt sluta med droger. Reservera minst tio minuter för övningen så att du hinner granska för- och nackdelarna ordentligt.

Du kan ha nytta av att skriva ner dina tankar. På så sätt kan du senare kolla upp hurdana saker du listat.

Gör en lista på vilka för- och nackdelar som drogbruket har fört med sig i ditt liv. Fundera framför allt på vilka dessa för- och nackdelar har varit under den senaste tiden. Samma sak kan förekomma i båda listorna. Bedöm sedan hur viktiga dessa saker är för dig personligen på skalan 1–5.

Efter att du utfört uppgiften kan du se vilken sida som vann.

Om du finner fler nackdelar än fördelar förhåller du dig antagligen positivt till en förändring. Ifall du däremot fann fler fördelar än nackdelar kan du fundera på detta noggrannare: Kan du uppnå fördelarna som rusmedlen för med sig på något annat sätt?



Fördelarna med att använda droger

Vilka är de?

Bedöm hur viktiga dessa saker är för dig på skalan 1–5.

Räkna ihop poängen

Nackdelarna med att använda droger

Vilka är de?

Bedöm hur viktiga dessa saker är för dig på skalan 1–5.

Räkna ihop poängen