



Harjoitus: Alkoholin käytön vaikutukset elämäni

Miksi?

Ennen kuin ryhdyt pohtimaan tarkemmin alkoholin käytön hallintakeinoja, on hyödyllistä tutkia omia alkoholiin liittyviä ajatuksia.

Alkoholin käytön syiden ymmärtäminen lisää itsetuntemusta. Se voi parantaa kykyäsi tehdä tietoisia ja harkittuja valintoja elämässä. Tietoisuus auttaa välttämään tilanteita, jotka voivat johtaa liialliseen juomiseen. Näin voit vähentää alkoholinkäytön haittoja.

Miten?

Vastaa alla oleviin kysymyksiin. Kopioi vastauksesi esimerkiksi puhelimen muistiinpanoihin tai sähköpostiisi.

Voit myöhemmin käydä vastauksia läpi itsenäisesti uudelleen tai yhdessä luotettavan aikuisen kanssa.

Millaisessa tilanteessa sinun tekee mieli käyttää alkoholia?

Esimerkiksi: Kun ärsyttää tai en jaksaisi miettiä ikäviä asioita, olen ahdistunut ja kaikki tuntuu hankalalta, kun haluan juhlia kavereiden kanssa...

Mitä hyvää olet saanut aikaan käytettyäsi alkoholia?

Esimerkiksi: Olen saanut uusia kavereita.



Mitä huonoa olet saanut aikaan käytettyäsi?

Esimerkiksi: Olen tapellut kavereiden kanssa tai rikkonut jonkun tavarani.

Millaisessa tilanteessa et halua olla alkoholin vaikutuksen alaisena?

Esimerkiksi: Kun menen kotiin tai kouluun. Jos tapaan kavereiden vanhempia tai törmään ulkona tuttuihin.

Oletko huolissasi alkoholin käytöstäsi?

Esimerkiksi: Alkoholin käyttöni on muuttunut jokaviikkoiseksi ja se huolestuttaa minua. / En ole huolissani, koska käytän alkoholia harvoin. Pelkään kuitenkin, että alkoholimyrkytys toistuu.



Millaisia tavoitteita sinulla on alkoholin käytön suhteen?

Esimerkiksi: En halua saada uudelleen alkoholimyrkytystä. Haluan vähentää alkoholinkäyttöä. En halua, että alkoholi liittyisi kaikkeen tekemiseen kavereiden kanssa.

Millaista tukea ja apua tarvitset alkoholin käyttösi liittyen?

Esimerkiksi: Haluaisin jutella asiasta jonkun aikuisen kanssa, joka ei tuomitse.