



Harjoitus: Alkoholi ja läheiset

Miksi?

Tämän harjoituksen avulla voit tutkia mitä samaa tai mitä erilaista on sinun ja läheistesi suhtautumisessa alkoholin käyttöön. Lähipiirin alkoholinkäyttö voi vaikuttaa siihen, millainen alkoholinkäyttö tuntuu itsestä tavanomaiselta.

Miten?

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

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

Käyttävätkö läheiset aikuisesi alkoholia?

Esimerkiksi: Vanhempani käyttävät viikonloppuisin alkoholia. / Vieraillessani tätini luona hän juo aina.

Mitä mieltä olet läheisten aikuistesi alkoholinkäytöstä?

Esimerkiksi: Toivoisin että vanhempani suhtautuisivat alkoholin käyttöön sallivammin. / Tätini juo liikaa ja olen huolissani hänestä.

Miten läheiset aikuisesi tai sisaruksesi suhtautuvat siihen, että käytät alkoholia? Miten se ilmenee?

Esimerkiksi: Vanhempani eivät hyväksy päihteiden käyttöäni. Veljeni on huolissaan päihteiden käytöstäni.



Käyttävätkö sisaruskesi päihteitä?

Esimerkiksi: Veljeni on käyttänyt paljon eri päihteitä, mutta on onnistunut vähentämään. Siskoni juo joskus alkoholia.

Käyttävätkö kaverisi päihteitä? Kuinka paljon ja usein?

Esimerkiksi: Kaverini käyttävät paljon alkoholia lähes joka viikonloppu, tiedän pari kaveria, jotka ovat kokeilleet kannabista. Minulla on ystäviä, jotka eivät käytä päihteitä.

Miten kaverisi suhtautuvat siihen, että käytät päihteitä?

Esimerkiksi: Kaverini eivät pidä päihteiden käyttööni liiallisena. Kaverit ovat huolissaan, kun juon niin paljon, etten muista mitä olen tehnyt.