



Harjoitus: Alkoholin käytön hyödyt ja haitat

Miksi?

Tunnistamalla alkoholin käytön hyötyjä ja haittoja, on sinun helpompi tehdä siihen liittyviä päätöksiä. Nämä päätökset voivat tukea terveyttäsi, hyvinvointiasi ja elämänlaatuasi pitkällä aikavälillä.

Miten?

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

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

Mitä hyötyä ja haittaa on päihteidenkäytölläsi ollut seuraaviin asioihin? Millaisia hyödyt ovat olleet? Entä haitat?

Ystävyyssuhteet:

Esimerkiksi: Olen sosiaalisempi, kun olen käyttänyt alkoholia. / Suutun herkästi, kun olen käyttänyt alkoholia ja olen loukannut ystäviäni.

Perhesuhteet:

Esimerkiksi: Jos läheiset tietäisivät alkoholin käytöstäni, he voisivat auttaa minua. / Jos alkoholinkäyttöni paljastuu, minuun ei enää luoteta.



Harrastukset:

Esimerkiksi: En jännitä suoriutumistani, jos olen käyttänyt alkoholia. / Minulla on huono olo käytettyäni alkoholia, enkä pysty menemään treeneihin.

Opinnot tai työ:

Esimerkiksi: Alkoholinkäyttö vähentää koulusta tuntemaani stressiä. / Koska käytän alkoholia usein, en saa koulutehtäviä tehtyä ja stressaanun.

Mieliala:

Esimerkiksi: Juotuani alkoholia ahdistus helpottaa, mutta se on seuraavana päivänä voimakkaampaa.



Terveys:

Esimerkiksi: Käytettyäni alkoholia tunnen itseni vähemmän stressaantuneeksi eikä kehoni ole niin jännittynyt. / Alkoholi tuntuu hidastavan toimintaani enkä pysty reagoimaan vaaratilanteisiin.

Mieti vielä seuraavia kysymyksiä

Mitkä asiat tuntuvat vaikeuttavan alkoholin käytön vähentämistä tai lopettamista?

Esimerkiksi: Kaikki kaverit juovat. Pelkään, että jään yksin, jos en juo. Pidän siitä tunteesta, minkä aluksi saan alkoholista.

Mitkä asiat kannustavat sinua lopettamaan tai vähentämään alkoholin käyttöä?

Esimerkiksi: Kaverit ovat olleet huolissaan. En halua menettää läheisten luottamusta. En pidä alkoholin käyttöä seuraavasta ahdistuksen tunteen voimistumisesta.