



# Harjoitus: Oma tulevaisuus

---

## Miksi?

Tämä harjoitus auttaa sinua pohtimaan alkoholinkäytön mahdollisia vaikutuksia tulevaisuuteesi ja itsellesi tärkeisiin asioihin.

Tietoisuus siitä, miten eri valinnat voivat vaikuttaa, voi auttaa sinua tekemään terveellisempiä päätöksiä ja asettamaan itsellesi myönteisiä tavoitteita.

## Miten?

Tee ensin harjoitus [6. Mikä minulle on tärkeää?](#) Vastaa sitten alla oleviin kysymyksiin.

Kopioi vastauksesi esimerkiksi puhelimen muistiinpanoihin tai sähköpostiisi.

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

Pohdi vastauksia rauhassa. Vastaa kysymyksiin rehellisesti.

### **Miten alkoholinkäyttösi voi tulevaisuudessa vaikuttaa sinulle tärkeisiin asioihin?**

Esimerkiksi: Listasin tärkeimmiksi asioiksi harrastuksen ja perheen. Jos jatkan runsasta alkoholinkäyttöä, en etene harrastuksessani ja suhteeni perheeseen voi kärsiä.



## Miten alkoholinkäyttösi voi vaikuttaa ihmissuhteisiin tulevaisuudessa?

Esimerkiksi: Kaverini eivät halua nähdä minua usein. Kotona riidellään alkoholinkäytöstäni eikä minuun luoteta.

## Miten alkoholinkäyttösi voi vaikuttaa asioihin, joita toivot elämäsi tulevaisuudessa?

Esimerkiksi: Minun on vaikea päästä haluamaani kouluun, koska en ole keskittynyt läksyihin. Haaveammattissani ei voi käyttää usein alkoholia.

## Miten uskot alkoholinkäytön vaikuttavan tulevaisuudessa mielialaasi ja henkiseen hyvinvointiisi?

Esimerkiksi: Olen usein ahdistunut käytettyäni alkoholia. Jos käytän runsaasti alkoholia, voi ahdistus lisääntyä. Nukun huonosti käytettyäni alkoholia ja tiuskin kavereille ja perheelleni.