



Kartoitus: Mikä johti alkoholimyrkytykseen?

Miksi?

Alkoholimyrkytykseen johtaneiden syiden pohtiminen auttaa

- ymmärtämään riskit
- välttämään vaarallisia tilanteita tulevaisuudessa

Miten?

Lue alla olevat kysymykset. Voit pohtia niitä mielessäsi tai kirjoittaa vastaukset itsellesi ylös.

Pohdi seuraavia

Miksi join alkoholia tällä kertaa?

- Minulla oli tylsää
- Halusin pitää hauskaa
- Minua ahdisti ja halusin lievittää ahdistusta
- Jännitin uusiin ihmisiin tutustumista ja halusin olla rennompi

Muuta, mitä?

Oliko alkoholin juominen oma valintani?

- Kaverit houkuttelivat juomaan
- Minusta tuntui, että juomiseen painostettiin
- Kaverit olisivat pitäneet minua tylsänä, jos en olisi juonut
- Join, koska niin on tapana tehdä
- Päätin itse juoda, muut eivät vaikuttaneet päätökseeni

Muuta, mitä?



Osasinko arvioida juomani alkoholinmäärää ja sen vaikutuksia?

- Pysyin tietoisena siitä, kuinka paljon olen juonut
- Join vain sen määrän alkoholia mitä minulla oli mukana
- Tiesin, mitä alkoholia juon ja kuinka vahvaa se on
- Huomasin, missä kohtaa juominen olisi ollut hyvä lopettaa

Muuta, mitä?

Mitkä kaikki asiat vaikuttivat alkoholimyrkytyksen syntymiseen?

- En ollut syönyt riittävästi, ja juotuani en tunnistanut, että olen nälkäinen
- En tiennyt, miten vahvoja juomani alkoholijuomat olivat
- Olin nukkunut huonosti edeltävän viikon
- Join nopeasti enkä tunnistanut humalan voimistumista
- Olin ottanut sairauden hoitoon määrätyn lääkkeeni, enkä tiennyt sen voimistavan alkoholin vaikutusta

Muuta, mitä?