

MIKSI

VÄHENTÄISIN

ALKOHOLIN-

KULUTUSTANI?

TÄSSÄ ON ETUJA, JOTKA

PERUSTUVAT TUTKITTUUN TIETOON.

**LÖYDÄTKÖ SINÄ KOLME SYYTÄ,
JOIDEN VUOKSI VOISIT JUODA VÄHEMMÄN?**

- | | |
|---|--|
| 1. Elän vuosia pidempään | 10. Masennuksen ja itsetuhoisuuden vaara pienenee |
| 2. Nukun paremmin | 11. Voin alentaa verenpainettani |
| 3. Koen elämän elämisen arvoisena | 12. Riski kuolla ruoansulatuskanavan syöpiin pienenee |
| 4. Rahaa riittää enemmän muuhun | 13. En oletettavasti joudu kahnauksiin poliisin kanssa |
| 5. Ihmissuhteeni paranevat | 14. Riski kuolla maksasairauteen pienenee ratkaisevasti |
| 6. Näytän silminnähdessä hyvinvoivalta | 15. Olen ajokuntoinen ratissa ja ruorissa |
| 7. On todennäköisempää, että säilytän aivoni terveinä vanhaksi asti | 16. Mieskuntani todennäköisesti paranee |
| 8. Jaksan tehdä työni paremmin | 17. Tullessani raskaaksi sikiön vaurioitumisen vaara vähenee |
| 9. Vältän alkoholin sisältämät ylimääräiset kalorit | 18. Huolehdin perheestäni ja tunnen olevani sille tärkeä |
| | 19. Voitan alakuloisuuteni ja saan aikaan enemmän |

Alkoholikulutuksestasi päätät itse.

Jos olet huolestunut alkoholinkäytöstäsi tai sen käyttö aiheuttaa sinulle harmejä, ryhdy määrätietoisesti toimiin kulutuksesi vähentämiseksi. Saat tietoa alkoholikulutuksen riskirajoista sekä tukea vähentämissyrkimyksissäsi esimerkiksi terveysasemilta ja A-klinikoilta.



Helsingin kaupunki
Sosiaalivirasto
www.hel.fi/sosv