

Förändringen inom räckhåll

Om du är orolig över ditt alkoholbruk,
försök med följande knep.

1.

jag går
hem, inte
på baren

2.

jag skaffar
kompisar
som dricker
rimligt

3.

i stället för att
dricka, hittar
jag på nånting
annat
(motionera,
läsa,flörta...)

6.

under första
timmen
dricker jag
bara en
portion

7.

efter ett par
portioner
byter jag till
alkoholfria
drycker

4.

jag funderar
på orsaken
till mitt
drickande

8.

jag
räknar,
hur mycket
jag dricker

5.

jag står på mig,fast
jag får lust att dricka;
begäret går förbi

9.

jag undviker
fylledrickande

10.

jag söker
modigt
hjälp

En behärskad alkoholkonsumtion förutspår en bättre hälsa
och ger möjligheter till ett innehållsrikt liv.



Helsingfors stad
Socialverket