

Selviytymissuunnitelma

Päihdelinkki

Tavoite: ☐ lopettaminen ☐ vähentäminen

En juo enempää kuin ____ annosta päivässä. Viikkokulutukseni ei saa ylittää ____ annosta.

Syyt, miksi teen sen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Palkintoni:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Juomissääntöni:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mitä aion tehdä juomisen sijaan:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Ketkä voivat tukea minua:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Vaaratilanteet ja selviytymiskeinot

Vaaratilanne	Selviytymiskeino
1.	a)
	b)
2.	a)
	b)
3.	a)
	b)
4.	a)
	b)

Pidä tätä muistilappua aina mukanas!