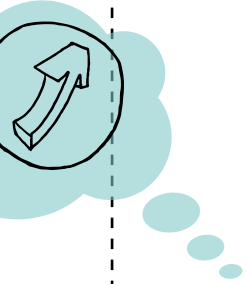


Tukea päihteiden käytön pohdintaan

Kysymysten avulla voit arvioida päihteiden käytön ja sen lopettamisen hyötyjä ja haittoja.

1.

Mitä myönteistä saan käytöstä?



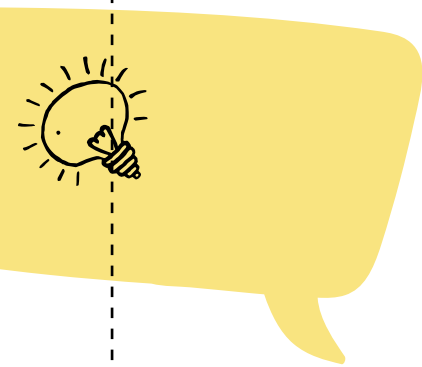
2.

Mitä negatiivista käyttö aiheuttaa minulle?



3.

Mitä myönteisiä vaikutuksia käytön lopettamisella voisi minulle olla?



4.

Mitä negatiivisia vaikutuksia käytön lopettamisella voisi minulle olla?



Asioita, joita voit pohtia kysymyksiin vastatessa:

- **Onko päihteiden käytöllä ollut vaikutusta**
 - taloudellisesti? (Onko rahaa kulunut enemmän kuin olisi pitänyt?)
 - läheisiin ihmissuhteisiin? (Onko käytöstä aiheutunut riitoja tai erimielisyyksiä?)
 - omaan terveyteen tai hyvinvointiin? (Olenko nukkunut hyvin, olenko ollut kipeänä usein, onko päihteiden käyttö aiheuttanut tapaturmia?)
- **Voisiko käytön lopettaminen**
 - parantaa rahatilannettani?
 - antaa minulle enemmän aikaa perheen tai ystävien ja kavereiden kanssa?
 - antaa minulle enemmän aikaa harrastukseen tai muuhun mielekkäaseen tekemiseen?
 - kohentaa jaksamistani? (Esim. nukkuisinko enemmän ja paremmin?)