



# Harjoitus: Tärkeimmät syyntä rajoittaa alkoholinkäyttöä

---

## Miksi?

Voit löytää syitä, joiden vuoksi sinun kannattaa rajoittaa alkoholinkäyttöäsi.

## Miten?

Keksi ainakin viisi tärkeää syytä, miksi sinun kannattaa rajoittaa alkoholinkäyttöäsi. Mikäli et keksi riittävän hyviä syitä, voit katsoa alla olevaa luetteloa ja pohtia, sopiiko jokin niistä tilanteeseesi.

## Syitä lopettaa alkoholinkäyttöä tai vähentää sitä

- Alkoholin juominen ei ole enää hauskaa.
- Läheiset ihmissuhteeni paranevat.
- Minulle jää enemmän rahaa muihin mukaviin asioihin.
- Saan enemmän aikaiseksi.
- Voin helpommin laihtua, kun alkoholin kalorit jäävät pois.
- Nukun paremmin.
- Pysyn nuorekkaampana.
- Voin toteuttaa jonkin haaveeni.
- Elän vanhemmaksi.
- Pysyn terveempänä.
- Muut arvostavat minua enemmän.
- En aiheuta niin helposti muille sellaisia vahinkoja, joita joutuisin katumaan koko loppuelämäni.
- Säästyn todennäköisemmin vammoilta ja tapaturmilta.
- Muistini ja järjenjuoksuni paranevat.
- Olen vähemmän masentunut.
- Potenssini paranee.
- Ulkonäköni paranee, kun alkoholin aiheuttama turvotus vähenee.
- On todennäköisempää, että en vahingoita syntymätöntä lastani.
- Pääsen edes jossain määrin eroon syyllisyydentunteistani.



Omat syynt lopettaa alkoholin käyttö tai vähentää sitä. Keksi ainakin viisi syytä.