



# Harjoitus: Päihteiden käytön hyödyt ja haitat

---

## Miksi?

Opit tarkastelemaan päihteiden elämääsi tuomia hyviä ja huonoja asioita. Näin voit punnita päihteiden käytön mielekkyyttä.

Molempien puolien tarkastelu auttaa hahmottamaan, minkälaisia tekijöitä päihteiden käyttöösi liittyy. Ymmärrät myös paremmin, minkälaisia vaikutuksia käytölläsi on.

## Miten?

Tämän harjoituksen voit tehdä silloin, kun pohdit päihteiden käytön lopettamista. Harjoitukseen on hyvä varata aikaa ainakin kymmenen minuuttia, jotta ehdit kunnolla pohtia käytön etuja ja haittoja.

Ajatusten kirjaaminen muistiin on hyödyllistä. Näin voit myöhemmin palata tarkistamaan, millaisia asioita olet listannut.

Listaa, mitä hyvää ja mitä huonoa päihteiden käyttö on tuonut elämääsi. Mieti näitä seikkoja viime ajoilta. Arvioi sen jälkeen näiden seikkojen henkilökohtaista tärkeyttä sinulle asteikolla 1–5.

Arvioi tehtävän jälkeen, kumpi puoli vei voiton.

Jos haittoja löytyy enemmän kuin hyötyjä, olet todennäköisesti muutoksen kannalla. Jos taas hyvät asiat veivät voiton, voit pohtia asiaa tarkemmin. Voitko saavuttaa päihteiden tuomat edut jollain muulla tavalla?

---



## Päihteiden käyttämisen mukanaan tuomat edut.

Mitä ne ovat?

Arvioi, kuinka tärkeitä nämä asiat ovat sinulle asteikolla 1–5. Laske pistemäärät yhteen.

Pisteitä yhteensä

## Päihteiden käyttämisen mukanaan tuomat haitat.

Mitä ne ovat?

Arvioi, kuinka tärkeitä nämä asiat ovat sinulle asteikolla 1–5. Laske pistemäärät yhteen.

Pisteitä yhteensä