

## Alkohol

**Handbok om kontroll över drickandet** <sup>[1]</sup>. Känner du att du använder för mycket alkohol? Vill du dra ner på drickandet? Eller sluta dricka helt? Den här handboken är avsedd för alla som oroar sig för sitt alkoholbruk

Avsnittet **Tips för att minska drickandet eller sluta dricka** <sup>[2]</sup> samlar konkreta sätt på vilka du kan kontrollera drickandet eller stoppa den helt

**Veckoprogram** <sup>[3]</sup>. Om du har beslutat dig för att minska ditt alkoholbruk kan du ställa upp olika mål för olika situationer. Tänk igenom den kommande veckan eller de närmaste dagarna. Vilka situationer kommer du att ställas inför? Vid vilka tillfällen kan du dricka alkohol och när lämpar det sig inte?

**Självbehärskning** <sup>[4]</sup>. Genom att ta kontroll över frestande situationer i anslutning till ditt alkohol- eller rusmedelsbruk kan du lära dig att identifiera riskerna bättre. Syftet med den här typen av mental träning är att påminna dig om tekniker som du redan behärskar.

Dags för **vit januari** <sup>[5]</sup> - men att dricka mindre är också bra.

[link](#) <sup>[6]</sup>

---

**Källa till webbadress:** <https://www.paihdelinkki.fi/sv/sjalvhjalp/alkohol>