

VASTUULLINEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ

Pystytkö kontrolloimaan tekemisiäsi tai käytöstäsi kun olet päihtyneenä?

Onko baari-illan jälkeen usein moraalinen krapula? Joudutko selittelemään tekojasi ja sanojasi jälkeinpäin?

Hukkaatko tai hajoitatko tavaroitasi humalassa? Tuleeko sanottua kavereille humalassa asioita, jotka kaduttaa myöhemmin?

Houkutatko tai kannustatko kavereitasi juomaan?

PÄIHTEET JA ELÄMÄNHALLINTA

Menikö baariin enemmän rahaa, kun olit suunnitellut?

Oletko lainannut rahaa ostaaksesi päihteitä tai voidaksesi juhliä?

Kärsivätkö naapurit liian kovaäänisestä juhlinnasta?

Aiheutatko sinä tai kaverisi humalassa asumishäiriöitä?

Pysytkö skarppina työssä tai opiskelussa koston viikonlopun jälkeen?

Oletko jäänyt pois töistä tai koulusta krapulan vuoksi?

Oletko seuraavana päivänä autoillessasi ollut epävarma ajokunnostasi?

Meneekö viikonlopusta toipumiseen liikaa arjen voimavaroja?

PÄIHTEET JA TUNTEET

Käytätkö usein päihteitä lievittääksesi stressiä?

Onko juominen tapa unohtaa murheet ja sydänsurut?

Yritätkö hoitaa ihmissuhteita tai selvittää riitoja päihtyneenä?

Tarvitsetko aina päihteistä rohkaisua tehdessäsi aloitteita?

Tuntuuko hauskanpito vaikealta ilman päihteitä?

Puhutko tunteistasi muille vain päihtyneenä?

Onko juominen ainoa keino nollata arkea?

Tässä kysymyksiä, joilla voit tehdä keskustelunavauksia nuorten aikuisten kanssa, kun haluat ottaa päihteet puheeksi:

PÄIHTEET JA SEKSUAALISUUS

Pystytkö pitämään huolta omista seksuaalisista rajoistasi humalassa?

Aiheuttavatko baari-illat epäluottamusta parisuhteeseen?

Oletko pettänyt kumppaniasi humalassa tai tullut petetyksi?

Kaduttaako humalassa harrastettu seksi jälkeinpäin?

Muistatko humalassa huolehtia ehkäisystä?

Nautitko humalassa harrastetusta seksistä aidosti?

Kärsiikö seksuaalinen kyvykyys päihteiden käytön vuoksi?

PÄIHTEIDEN KOHTUUKÄYTTÖ

Joitko illan aikana enemmän, kuin olit ajatellut ottavasi?

Venähtääkö baari-illat usein suunniteltua pidemmiksi?

Juotko usein tuplia tai ostat uuden juoman, vaikka vanhaakin on vielä jäljellä?

Joitko runsaasti alkoholia, koska joku halusi tarjota sinulle?

Juotko kotona runsaasti pohjia ollaksesi tarpeeksi humalassa baarissa?

Jätätkö syömisen väliin, jotta nousisi paremmin päähän?

Sammutko usein juhlimisen jälkeen tai et muista illan tapahtumia?

Preventiimi verkosto