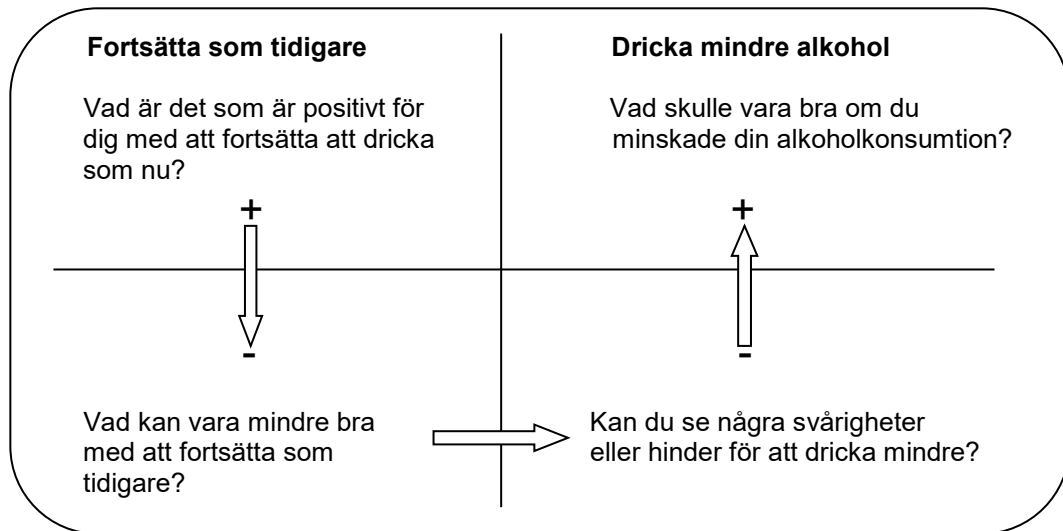


Ambivalenskorset – Riskbruk av alkohol

Hur motiverad är du?

Du kanske har blivit rekommenderad av någon inom vården att minska på din alkoholkonsumtion. Det kan vara ett skäl så gott som något, men viktigast är ändå dina egna motiv till att dra ner på din konsumtion? Det finns säkert både för- och nackdelar med såväl med att fortsätta som tidigare som att dricka mindre.



För- och nackdelar

Skriv ner vilka fördelar respektive nackdelar som finns med att fortsätta som vanligt, och vilka hinder som du kan se för att minska konsumtionen, men kanske framför allt vilka fördelar som kan finnas med att minska din alkoholkonsumtion.

Fördelar för mig att fortsätta som tidigare:

Nackdelar för mig att fortsätta som tidigare:

Svårigheter eller hinder för mig med att minska på min alkoholkonsumtion:

Det här skulle vara bra för mig om jag drack mindre alkohol: