RISKITILANTEIDEN TUNNISTAMINEN JA RETKAHTAMISEN EHKÄISY

Pohdi ja kirjaa ylös mahdollisia riskitilanteita (esim. juhlat, stressaavat tilanteet, pitkästyminen), ja suunnittele jokaisen kohdalle kaksi tapaa toimia, jotta voit selviytyä tilanteesta ilman retkahtamista.

Seuraavat kysymykset voivat auttaa sinua pohdinnassa:

- Missä tilanteissa, ympäristössä tai ihmisten seurassa halu käyttää tuotetta yleensä ilmenee?
- Mitkä tunteet tai mielialat laukaisevat käytön?
- Miten voin valmistautua tilanteisiin ja muuttaa rutiinejani?

Mahdollinen riskitilanne	**Miten toimin?** Kirjaa kaksi vaihtoehtoista keinoa tilanteen hallintaan.	
	1.	
	2.	
	1.	
	2.	
	1.	
	2.	
	1.	
	2.	

Co-funded by the European Union