

# MUUTOKSEN HYÖDYT JA HAITAT

## Päihdelinkki

Muutosta harkitessasi on syytä tarkastella mitä hyötyjä ja mitä haittaa alkoholinkäyttö/pelaaminen tai muu toiminta tuo elämääsi. Merkitsee ensin käytön/toiminnan hyödyt ja haitat. Seuraavaksi merkitse taulukkoon mitä hyötyä tai haittaa siitä on, jos et käytä alkoholia/pelaa.

### Lopettamisen hyödyt?

---

---

---

---

---

---

---

### Lopettamisen haitat?

---

---

---

---

---

---

---



# MUUTOKSEN HYÖDYT JA HAITAT

Päihdelinkki

## Jatkamisen hyödyt?

---

---

---

---

---

---

---

## Jatkamisen haitat?

---

---

---

---

---

---

---

Lisää tietoa:  
[paihdelinkki.fi/verkkokurssit-ja-oppaat](http://paihdelinkki.fi/verkkokurssit-ja-oppaat)

