

RISKSITUATIONER

Utlösande faktorer är tankar, känslor, personer och händelser/situationer,
som fick mig att börja tänka på att återgå till mitt problembeteende

Skriv ner tre situationer då du vanligtvis dricker:

1. _____

2. _____

3. _____

Kan du se något mönster i dessa situationer?

Vad i dessa situationer kan du se är utlösande faktorer till att du dricker?

Vanliga utlösande faktorer är tankar, känslor, personer och händelser/situationer.
