Månadskartläggning av symptom kopplade till alkoholanvändning

Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Symptom																															
Druckit för att klara av saker																															
Baksmälla/ångest																															
Minneslucka																															
Druckit så att du kräkts eller somnat																															
Missat jobb eller skola																															
Skuldkänslor																															
Alkoholrelaterade hälsoproblem																															
Olycka/skada																															
Kontrollförlust																															
Abstinensproblem																															
Gräl, bråk																															
Oro																															
Gjort bort dig																															
Sug efter att dricka																															
Tagit återställare																															
Druckit dig berusad																															
Tänkt på/längtat efter alkohol																															
Fått kritik för ditt drickande																															
Ljugit om ditt drickande																															

Övningen kommer ur boken Promille - drick smartare av Anna Sjöström, utgiven på Lava förlag, mer info på promilletanten.se.