

## 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	
<b>Symptom</b>																																
Druckit för att klara av saker																																
Baksmälla/ångest																																
Minneslucka																																
Druckit så att du kräcks eller somnat																																
Missat jobb eller skola																																
Skuld känslor																																
Alkoholrelaterade hälsoproblem																																
Olycka/skada																																
Kontrollförlust																																
Abstinenensproblem																																
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																																