

## TREBETASUN BALIAGARRIAK, ALKOHOL KONTSUMOAREN EGOERETAN:

- **Asertibitatea:** sentitzen, pentsatzen eta nahi duguna argi, zuzenean eta egokiro adieraztea.
- **Egokiro komunikatzen jakitea**
- **Nork bere burua ezagutzea eta helburuak ezartzea**
- **Presioak saihesten jakitea**
- **EZ esaten jakitea.** Ariketa osasuntsua da buruko osasunerako. Ezetz esatea praktikatu beharreko trebetasuna da, ahalik eta eraginkorrena izateko: ez du "ez" biguna izan behar, baina ezta etsaitasunezkoa edo erasokorra ere. Gainerakoen nahien aurka ager gaitzke, baina haserretu gabe eta beste norbaitek guk bezala jardungo ote duen begira egon gabe.

Edan nahi ez duzula erabakitzen baduzu edo ezin baduzu, botikak hartzen zabiltzalako, edo diabetesa edo hepatitisia edo asma daukazulako, gonbidapen, adar-jotze edo kontsumorako gainerako presioei aurre egiteko moduetan treba zaitzke.