## 4. Päihteet rentoutumiskeinona

**A. Kuuluuko päihteiden käyttö rentoutumiskeinoihini?** Arvioi, miten iso rooli niillä on rentoutumisellesi.

**B. Jos tunnistat käyttäväsi päihteitä usein rentoutumiskeinona, mieti, mitä muita keinoja voit keksiä niiden tilalle?**