

## **ÖVNING: RUSMEDEL SOM AVSLAPPNINGSMETODER**

### **1. HÖR RUSMEDEL TILL DINA AVSLAPPNINGSMETODER?**

Uppskatta hur stor roll de spelar för din avslappning.

**2. OM DU ANSER ATT DU OFTA ANVÄNDER RUSMEDEL FÖR  
ATT SLAPPNA AV, FUNDERA ÖVER VILKA ANDRA METODER  
DU SKULLE KUNNA ANVÄNDA I STÄLLET?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to write their answer to the question above. The box is currently blank.