



# Tarvitsetko neuvoja liialliseen päihteiden käyttöön tai rahapelaamiseen?

[www.suomi.fi/oppaat/ongelmakaytto](http://www.suomi.fi/oppaat/ongelmakaytto)

**Älä jää ongelmiasi kanssa yksin, vaan selvitä, mistä saat apua.**

**Suomi.fi:stä löydät yhdestä osoitteesta oman alueesi palvelut ja työkaluja tilanteesi ymmärtämiseen.**

**Suomi.fi on apunasi, kun pohdit esimerkiksi**

- miten pääset alkuun oman tilanteesi tunnistamisessa
- millaisia vaihtoehtoja on tarjolla päihteiden käytön tai pelaamisen hallintaan
- kenen kanssa voit keskustella ja miten saat apua.

Yhteistyössä