

Tapoja selvittää mielihaluista

On tärkeää, että valmistaudut tilanteisiin, joissa haluat jälleen "kokeilla" amfetamiinia. Ihmisillä on erilaisia selviytymiskeinoja. Seuraavista ohjeista saattaa olla sinulle apua:

1. Viivytä käyttöpäätöstä tunnilla

Mielihalun herätessä ihminen käy yleensä sisäistä taistelua itsensä kanssa siitä, ottaako vai ei. Mitä enemmän yrittää taistella mielihaluja vastaan, sitä ahdistuneemmaksi olo usein tulee ja sitä voimakkaammiksi mielihalut yltyvät. Hyvä strategia on tällöin siirtää päätöksentekoa tunnilla. Tunnin aikana asiaa ei kannata ratkaista suuntaan eikä toiseen.

2. Tee jotain muuta tunnin ajan

Mielihaluilla on taipumusta jäädä vaivaamaan mieltä. Kannattaa siis suunnata huomio johonkin muuhun. Voit esimerkiksi kuunnella musiikkia, rentoutua, mennä elokuviin, katsella ohjelmia, keskustella ystävän kanssa, mennä AA- tai NA-ryhmään tai kävelyllä tukihenkilösi kanssa. Keskittyminen on usein vaikeaa vieroitusvaiheessa, joten liian vaativaa tekemistä on syytä välttää (esimerkiksi vaikean kirjan lukemista).

3. Kysy tunnin kuluttua itseltäsi: "Miksi en halua käyttää?" tai "Mitä menetän käyttämällä?"

Tässä vaiheessa pahimmat mielihalut ovat tavallisesti jo hieman laantuneet. Muistuta mieleesi ne syyt, joiden takia olet päättänyt lopettaa ja mitä ikäviä asioita amfetamiinin käytöstä sinulle seuraa. Listaa alla olevaan kenttään keinoja hallita mielitekoja.

Omat keinosi hallita mielitekoja: