

Toiminta

Uudet toimintatavat

Selvitä asiakkaan kanssa, mikä hänellä toimii jo nyt alkoholin käytön hallinnassa ja mitä pitäisi vielä tehdä tai muuttaa. Auta asiakasta näkemään niitä asioita, jotka ovat esteenä vähentämiselle tai juomisen lopettamiselle. Asiakas voi kokea esteenä esimerkiksi kumppanin juomisen, oman ahdistuneisuuden, unettomuuden, ujouden tai yksinäisyyden.

[Lue lisää ►](#)

Työntekijänä voit auttaa asiakasta näkemään muita vaihtoehtoisia toimintatapoja, mitä juomisen tilalla voisi olla.

- Tarjoa tukea, ohjausta ja välineitä.
- Rohkaise ja kannusta asiakasta uskomaan itseensä ja kykyynsä muuttaa toimintatapojaan.
- Motivoi asiakasta tekemään toimintasuunnitelma juomisen vähentämiseksi tai lopettamiseksi.
- Auta asiakasta löytämään hänelle sopiva tapa.

Esimerkiksi

- Vältä juomista peräkkäisinä päivinä
 - Älä juo kerralla enempää kuin 1-4 annosta
 - Aseta itsellesi myös poikkeustilanteita varten yläraja (esim. 8 annosta)
 - Mieti märkiin tilaisuuksiin mennessäsi, miten pysyt asettamissasi rajoissa
 - Opettele kieltäytymään luontevasti
 - Älä juo tyhjään vatsaan
 - Opettele juomaan hitaasti
 - Juo välillä vettä tai muita virvokkeita
 - Juo laimeita alkoholijuomia
-
- Mitä tilalle? Pohtikaa yhdessä, mitä asiakas voisi tehdä päihteiden käytön sijaan. Mitkä ovat asioita, jotka ovat joskus kiinnostaneet ja joihin liittyy positiivisia mielikuvia? Kun vaihtoehdot on listattu esimerkiksi paperille tai kalenteriin, asiakkaallasi on konkreettisia keinoja, joita on mietitty etukäteen.

Vinkki

Autu asiakasta löytämään toimintatavat muutokseen. Anna positiivista palautetta niistä toimintatavoista, joissa asiakas on jo pystynyt muuttamaan aikaisempia tapojaan.

Vähentämisen vinkkejä

Lista yksinkertaisista keinoista.

OmaPäihdelinkin kalenteri

Kalenteri auttaa käyttäjää arvioimaan ja pohtimaan omaa juomatapaa, päättämään pitäisikö sitä muuttaa, löytämään tilanteet ja hetket, jolloin juo enemmän kuin haluaisi, toteuttamaan muutoksen sekä pääsemään retkahdusten yli.

OmaPäihdelinkin käyttäminen vaatii rekisteröitymisen sähköpostiosoitteella.

Kuinka paljon on liian paljon? Opas juomisen vähentäjille ja lopettajille

Suosituksista oma-apukirjasta tehty nettiversio tarjoaa käytännönläheistä, askel askeleelta etenevää muutosvalmennusta. Muutoksen toteuttamisesta on oma lukunsa.

Miten välttää retkahdus?

Retkahtaminen tarkoittaa sitä, että asiakas palaa entiseen toimintamalliin alkoholin käytön suhteen, esimerkiksi entisiin määriin ja juomatapoihin. Sinun on hyvä muistaa, että et pyri ensisijaisesti raitistamaan vaan valmentamaan potilasta

alkoholin käyttötilanteisiin ja retkahtamiseen. Voit muistuttaa asiakasta, että retkahtaminen ei ole epäonnistumista, vaan hän voi oppia siitä kokemuksena ja hyödyntää siitä saatua tietoa jatkossa.

[Lue lisää ►](#)

Esimerkki retkahtamistilanteesta:

Asiakas kävelee töistä kotiin aina samaa reittiä. Reitin varrella on viinakauppa. Asiakas näkee sen ja saa vihjeen mennä sisälle. Hän ostaa säännöllisesti aina saman pullon asiaa tarkemmin ajattelematta. Jos asiakkaan tavoite on olla juomatta ollenkaan, vaihtoehtoinen toimintamalli voisi olla vaihtaa kulkureittiä kotiin. Näin sisäinen vihje jäisi aktivoitumatta. Käy työntekijänä asiakkaan kanssa tarkemmin läpi vaihe vaiheelta, mitä tapahtuu, kun asiakas päättää mennä kaupan sisälle ja ostaa pullon. Käykää läpi konkreettisesti, miten hän voi välttää sen jatkossa.

Retkahdustilanteen käyttäjä hahmottaa usein siten, että yksittäisen alkoholiannoksen nauttiminen on jo todiste täydellisestä epäonnistumisesta ja kyvyttömyydestä hallita käyttöä. Tämä uskomus johtaa helposti noidankehään, jossa retkahtaja ajattelee olevansa toivoton tapaus ja tuntee itsensä masentuneeksi, kelvottomaksi ja toivottomaksi, jolloin riski lohduuttaa itseään jatkamalla käytöllä lisääntyy.

Muutoskeskustelut voidaan aloittaa varaamalla asiakkaalle aika juuri tätä keskustelua ja seurantaa varten. Keskustelun lisäksi asiakas voi perehtyä asiaan tarkemmin myös käyntien välillä esimerkiksi Päihdelinkin oma-apuosiossa. Lisäksi on tarjolla vertaistukea, joka auttaa muutoksen ylläpidossa. Joskus asiakas voi tarvita tuekseen myös lääkettä (Antabus, Revia).

On myös syytä muistaa, että tehtäessä tilannearviota alkoholin liikkakäyttö voi olla asiakkaan elämässä vain yksi ongelmista. Muita voivat olla esimerkiksi sosiaaliset, taloudelliset, ihmissuhde-, terveys- tai tunne-elämän ongelmat. Osa potilaista saattaa tulla lähiomaisten, työnantajan tai kuntoutusviranomaisen lähettämänä, tai jopa painostamina. Lähettävässä asemassa ovat usein puoliset. Myös muut tilanteet, kuten tapaturmat, alkoholin käytön seurauksena, voivat olla ne tekijät, jotka saavat asiakkaan havahtumaan muutostarpeelle. Myös kohonneet laboratorioarvot ovat usein asiakkaiden huolen aiheena. Samanaikaiset psyykkiset sairaudet, erityisesti mielialahäiriöt, kuten paniikki- ja pelkotilat, ovat saattaneet kärjistyä alkoholin käytön yhteydessä niin, että potilas on valmis tekemään muutoksia alkoholinkäyttöön.

Vinkki

Retkahtamisessa asiakas palaa johonkin aikaisempaan vaiheeseen. Molempien suhtautuminen on silloin tärkeää: retkahdus on oppimistilanne. Ilman moralisointia autat asiakasta aloittamaan uudelleen muutosprosessin.

Vinkki

Auta asiakasta tunnistamaan tilanteet, joihin liittyy kohonnut riski retkahtaa (henkilöt, paikat, ulkoiset vihjeet, sisäiset ärsykkeet, ajatukset ja mielikuvat, jotka aktivoivat mielihalun ja toimintayllykkeen aineen käyttöön). Auta asiakasta harjoittelemaan vaihtoehtoisia selviytymistaitoja näissä riskitilanteissa.

Vinkki

Anna asiakkaalle tehtäväksi palauttaa mieleen niitä kokemuksia, joissa hän on onnistunut.

Oletko koskaan onnistunut?

- *Suuntaamaan ajatuksesi ja huomiosi muuhun kuin päihteeseen silloin kun mielihalu yllättää*
- *Kieltäytymään päihteistä tehokkaasti painostavassa tilanteessa*
- *Jollakin muulla tavalla hallinnut uhkaavan tilanteen*
- *Keksinyt muuta tekemistä*

1. *Mitä tällaisia kokemuksia sinulla on ollut?*
2. *Missä tilanteissa olet pystynyt hallitsemaan houkutusta juoda?*
3. *Miten silloin toimit?*
4. *Mitkä ajatukset auttoivat silloin selviytymään?*
5. *Ketkä auttoivat siinä tilanteessa?*

Käytä jatkossakin näitä voimavaroja, joita sinulla on jo nyt.

Lue lisää aiheesta:

A-klinikkasäätiö/Järvenpään sosiaalisairaala: [Retkahduksen ehkäisyn käsikirja](#) .

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tyon-tueksi/alkoholineuvonnan-opas/toiminta>