

Houkutusten hallinta

Harjoituksen avulla voit opetella paremmin tunnistamaan juomiseen tai muuhun päihteiden käyttöösi liittyviä mielitekoja ja houkutuksia.

Palauta elävänä mieleesi esimerkiksi jokin sellainen tilanne, kun olit juomassa tai käyttämässä muita päihteitä ja pysyit itsellesi asettamissasi rajoissa tai tavoitteessa. Tai sellainen kerta, jolloin mieli kyllä teki, mutta kuitenkin toimit toisin.

Tavoitteena tässä mielikuvitusleikissä on muistuttaa sinua siitä, minkä jo osaat. Saat käyttöösi niitä keinoja, joita olet aiemmin menestyksekkäästi soveltanut, mutta jotka kenties välillä ovat päässeet unohtumaan. Näin voit tulevaisuudessa paremmin hallita mielitekojasi ja selviytyä riskitilanteista.

Mieti, minkälainen on sinulle tuttu tilanne? Täytettyäsi alla olevat kohdat voit tulostaa sivun.

Päivä

Kellonaika

Tilanne: missä olit, mitä tapahtui?

Mielentilasi, ajatuksesi, mielikuvasi?

Mitä odotit juomiselta tai muun päihteen käytöltä?

Mieliteon voima 1 = heikko ... 5 = hyvin voimakas

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Miten sait voitettua mielitekesi? Millaisilla ajatuksilla? Mitä tekemällä?

 TULOSTA SIVU

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/houkutusten-hallinta>