

# Retkahtaminen oppimiskokemuksena

Päätöksen tekeminen juomisen rajoittamisesta tai lopettamisesta ei ole vaikeaa. Vaikeaa on yleensä pitää kiinni päätöksestä. Kaikki eivät pysty lopettamaan tai vähentämään kertaheitolla. Takapakit ovat tavallisia. Ihminen ei ole kone eikä prosessi etene aina kuin juna. Retkahtaminen ei ole katastrofi eikä osoitus luonteen heikkoudesta.

Jos kohdallasi on kyse pitkäaikaisesta päihteidenkäytöstä ja mietit, pyrkiäkö kohtuukäyttöön eli juomisen vähentämiseen vai lopettamaan juominen kokonaan, turvallisinta on valita lopettaminen. Kohtuukäyttöön pyrkiminen saattaa osoittautua jatkuvaksi ja turhauttavaksi ”säätämiseksi”.

On mahdollista varautua retkahtamisvaaran varalle. Oleellista on päästä perille siitä

- mikä omalla kohdalla altistaa retkahtamaan
- mitkä asiat omalla kohdalla edeltävät retkahtamista

Retkahtamiseen voi suhtautua oppimiskokemuksena. Jos palautat mieleen, mitä tapahtui ennen retkahtamista, opit tuntemaan itsesi paremmin ja välttämään riskit vastaisuudessa.

## TEHTÄVÄ 1:

Jos olet retkahtanut, palauta mieleen, minkälaisessa tilanteessa ja miten se tapahtui.

## TEHTÄVÄ 2:

Kirjaa itsellesi ylös keino, jolla olet aiemmin välttynyt retkahtamiselta.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/retkahdus/retkahtaminen-oppimiskokemuksena>