

Muutoksen vaiheet

Muutosta tavoiteltaessa ihminen käy läpi erilaisia henkisen työskentelyn vaiheita. Eteneminen muutoksessa ei ole suoraviivaista: joskus eteenpäin päästääkseen tulee ottaa kaksi askelta taakse.

Muutosprosessi voidaan käsittää alla olevien vaiheiden avulla. Muutosprosessi ei kuitenkaan välttämättä etene tässä järjestyksessä ja usein ihminen työstää useitakin vaiheita samanaikaisesti.

Katso muutosprosessin vaiheet [Muutosprosessi-taulukosta](#) 

Mikä muutosvaihe kuvailee parhaiten sinun tilannettasi juuri nyt?

- Esiharkintavaihe
- Harkintavaihe
- Valmisteluvaihe
- Toimintavaihe
- Retkahdus
- Ylläpito

Valitse lähin vaihtoehto, tehtävä aukeaa valinnan jälkeen.

Olen esiharkintavaiheessa

Tarkastele juomatapojasi:

- Ovatko perheenjäsenet, sukulaiset, ystävät tai työkaverit huomauttaneet sinulle juomisestasi?
 - Kuinka paljon alkoholijuomia kuluu?
-

Olen harkintavaiheessa

Pohdiskele juomisen roolia ja merkitystä identiteetillesi ja persoonallisuudellesi. Arvioi sitten alkoholin rooli uudelleen:

- Minkälainen ihminen olet ilman alkoholia?
 - Vaikuttaako alkoholinkäyttö negatiivisesti elämäsi?
 - Kun listasit [Muutos ja motivaatio -tehtävässä](#) juomisen hyvät ja huonot puolet, kummat korostuivat enemmän?
-

Olen valmisteluvaiheessa

Valmisteluvaiheessa on tärkeää miettiä, mitä hyötyjä alkoholinkäytön lopettaminen sinulle antaa. Tässä vaiheessa on hyvä pyytää apua ystäviltä ja läheisiltä – tukihenkilö on painonsa arvoinen kullassa. Tallenna puhelinnumero puhelimeesi, jotta se on saatavilla, kun tarvitset sitä. Tukea saa myös paikkakuntasi terveysasemalta tai

päihdepalveluista. Jos kyseessä on alkoholiriippuvuus, alkoholin käyttö olisi hyvä lopettaa kokonaan. Jos olet juonut runsaasti ja pitkään on parasta hakea ammattiapua, sillä äkillinen lopettaminen tai runsas vähentäminen voi aiheuttaa vaikeita vieroitusoireita.

Määrittele tavoitteesi:

- Haluatko lopettaa vai vähentää?
- Mitä hyötyjä saat lopettamisesta/vähentämisestä?
- Kirjaa, keneltä voisit pyytää apua ja tukea.

Olen toimintavaiheessa

- Mikä on tavoitteesi?
- Jos haluat vähentää, aseta itsellesi juomisen rajat. Kuinka monta annosta annat itsellesi luvan juoda viikossa / kuukaudessa? Apunasi voit käyttää OmaPäihdelinkin kalenteria.
- Toimintavaiheessa on tavoitteena saada juomiseen liittyvät ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen hallintaan. Mieti, mitkä ajatukset ja käyttäytymismallit tuottavat sinulle onnistumisia? Jatka niiden vahvistamista.
- Millä tavoin aiot palkita itseäsi onnistuneesta muutoksesta?

Olen retkahtanut

Retkahduksen syyn tunnistaminen on tärkeätä. Retkahduksen myötä motivaatio joutuu koetukselle, mutta retkahdus on jo itsessään merkki siitä, että edistystä on tapahtunut.

- Mieti ja kirjaa mikä johti retkahdukseen.
- Mikä on toimintasuunnitelmasi tästä eteenpäin, jotta retkahduksilta voisi jatkossa välttyä?
- Tee myös [retkahduksen tehtäväkirja](#)

Olen ylläpitovaiheessa

Tavoitteena on ongelmaa laukaisevien yllykkeiden eli riskitilanteiden hallinta. Jossain vaiheessa retkahdukset ja lipsahdukset vähenevät ja ehkä loppuvat – tällöin ollaan saavutettu ylläpitovaihe. Ylläpitovaiheestakin saatetaan vielä palata tekemään uusia kierroksia.

- Mieti, millä keinoin voit vahvistaa raitista elämääsi (tai kohtuullista alkoholin käyttöä, jos olet päättänyt vähentää) pienin päivittäisin teoin?

Pohdi ja kirjaa omaan muutosvaiheeseesi liittyviä kysymyksiä tähän: