

Tavoite - vähentää vai lopettaa?

Tavoitteen voi asettaa asteikon 1-10 avulla. Asteikolla paikallistat ensin, missä ajattelet olevasi tällä hetkellä. Numero yksi tarkoittaa, että asiat eivät voisi olla huonommin. Kymppi taas tarkoittaa, että tilanne on paras mahdollinen.

Mikä on elämäntilanteesi asteikolla 1-10 juuri nyt?

Arvioi omaa alkoholinkäyttöäsi asteikolla 1-10. Missä numerossa ajattelet nyt olevasi?

Mieti sitten tavoitenumeroasi. Mihin haluat päästä? Mikä on numero, jossa sujuu riittävän hyvin ja tuntuu mukavalta? Tavoitteesi asteikolla 1-10 juuri nyt?

Kun sijoitat oman tilannearviiosi asteikolle, kokeile myös, mikä tavoitenumero tuntuu tai vaikuttaa mahdolliselta saavuttaa esimerkiksi ensi viikon aikana.

Miten olet päätenyt nykyiseen numeroosi?

Mitä sinun pitäisi tehdä, että pääsisit yhden tai kaksi pykälää kohti tavoitenumeroasi?

Mistä läheisesi voisivat huomata, että olet menossa kohti tavoitettasi?

Millaisia keinoja tulee mieleesi, kun ajattelet tavoitteesi saavuttamista?

Tekemällä **AUDIT-testin** (Alkoholin käytön riskit -testi), saat hyvin hyvin tietoa oman alkoholin käyttösi riskeistä ja siitä, kannattaako juominen lopettaa kokonaan vai olisiko ainakin vähentäminen paikallaan. Yli 7 pistettä kertoo, että juomiseen on syytä kiinnittää vakavasti huomiota.

Huom! Tallenna testistä saamasi tulos OmaPäihdelinkkiin ("Omat testit"), niin voit tehdä testin myöhemmin uudelleen ja tarkastella muutosta.

Audit-testini pisteet:

pistettä

Tipaton kuukausi

Kuukausi täysin selvin päin on alkuun toimiva ratkaisu:

- On todettu, että ihmiset jotka pystyvät pitämään aluksi 3-4 täysin selvää viikkoa, onnistuvat parhaiten saavuttamaan kohtuuden. Tipaton kuukausi antaa sinulle merkittävää tietoa siitä, kuinka riippuvainen tai riippumaton olet alkoholista.
- Tauko juomisessa auttaa purkamaan vanhoja juomisen tapoja ja antaa tilaa uusille toimintatavoille.
- Sietokykyysi alkoholin suhteen laskee nopeasti, joten runsaampi juominen alkaa tuntua tarpeettomalta. Jos huomaat, ettei kohtuukäyttö tauon jälkeen onnistu, voi olla parempi lopettaa juominen kokonaan.
- Monille iloisena yllätyksenä ajattelukyky kohenee. Kuukausi aivan selvin päin terävöittää muistia ja ajattelua ja lisää näin kekseliäisyyttä ja oppimista. Unenlaatukin paranee.
- Saat käytännön kokemusta, kuinka voitat juomismielitekojasi ja voit helpommin saavuttaa valitsemasi tavoitteen.

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/tavoite-vahentaa-vai-lopettaa>