

## Riskitilanteiden tunnistaminen

Jotkut riskialttiit tilanteet saattavat saada sinut tuntemaan, että voisit retkahtaa. Tarkastele seuraavaa listaa tavallisimmista tunnetuista retkahdustekijöistä määrittääksesi, uhkaako joku näistä raittiutesi jatkumista. Kun tunnistat omat riskitilanteesi, voit alkaa suunnitella retkahduksen ehkäisystrategioita selvittääksesi eteesi tulevista ongelmatilanteista ilman päihteitä. Seuraavat riskitekijät ovat muiden päihderiippuvaisten tunnistamia, tutkimusaineistoon perustuvia tai ammattiauttajien tunnistamia riskitekijöitä.

Kirjaa jokaisesta kappaleesta se riskitekijä, joka mahdollisesti liittyy sinuun.

### Ongelmalliset tunteet, asenteet, käyttäytyminen ►

1. Suuttumuksen ilmaisun ongelmat (esim. pidän suuttumuksen sisälläni, ilmaisen sen sopimattomasti tai väkivaltaisesti)
2. Levottomuus ja hermostuneisuus
3. Pitkästyminen tai rakentavien vapaa-ajan harrastusten puuttuminen
4. Häpeän tunteet
5. Hillitön tai impulsiivinen käyttäytyminen (esim. liikapelaaminen, ylensyöminen, rahan tuhlaaminen, ylityöt, hillitön seksi)
6. Uupumus tai väsymys
7. Erilaiset pelkotilat
8. Avuttomuuden ja epätoivon tunteet
9. Syyllisyys
10. Kärsimättömyys toipumisen suhteen (asiat eivät etene kyllin nopeasti)
11. Elämän tarkoituksen puuttuminen (mikään ei tunnu tärkeältä, ”pohja on poissa”)
12. Yksinäisyys tai eristäytyminen muista
13. Liiallinen luottamus päihteettömyyteen (”Minulla on homma hanskassa”, ”En koskaan enää käytä päihteitä”)
14. Tuskalliset muistot (esim. traumaattiset kokemukset, läheisen kuolema, kasvaminen ongelmaisessa perheessä).
15. Muita, esim: \_\_\_\_\_

### Sosiaaliset paineet päihteiden käyttöön ►

1. Kutsu sosiaaliseen tilaisuuteen, jossa todennäköisesti käytetään päihteitä (syntymäpäivät, polttarit, piknikit, monet urheilutilaisuudet, häät tms.)
2. Tapaamiset paikassa, jossa aina käytetään, eli pubissa, kapakassa tai klubissa tms. (jo ajatus menosta saattaa herättää voimakkaita mielihaluja)
3. Toiset tarjoavat suoraan päihteitä (kohteliaasti tai tyrkyttäen)
4. Oleminen seurassa, jossa käytetään alkoholia (muut ei välttämättä humalassa)
5. Oleminen seurassa, jossa muut ovat humalassa, pilvessä tai muun aineen vaikutuksen alaisena.
6. Tuttavapiiri tai kaveriporukka, jossa useimmat ovat päihteiden suurkuluttajia
7. Yllättävät tapaamiset (esim. tuttava tulee vastaan ja pyytää oluelle)
8. Muita, esim: \_\_\_\_\_

### Selviytymissuunnitelman tai hoidon ongelmat ►

1. Ajattelen, että hoidosta ei ole kuitenkaan mitään hyötyä
2. Ajattelen, että paras hoito on, kun vain päättää olla ilman päihteitä
3. Näytän kiinnostuvan toipumiseen liittyvistä toiminnoista vain lyhyiksi ajoiksi kerrallaan (teen hoidossa vaan ”pätkätoita”)
4. En osallistu avohoito-ohjelmani tilaisuuksiin (on useimmiten muita menoja)
5. En käy säännöllisesti AA/NA -ryhmissä (käyn vain silloin kun ”on tarvis” tai kun ”olen sillä tuulella”)
6. Käyn väkisin hoidossa/terapiassa, josta en saa mitään
7. Jätän olennaisia asioita kertomatta hoitotyöntekijälleni
8. En työskentele henkilökohtaisen toipumissuunnitelmani mukaisesti (esim. en pysyttele poissa kapakoista, en työskentele niiden muutosten hyväksi, joista on sovittu osana toipumista, en tee ”jalkatyötä”, jne)
9. Mikään avohoitopaikka ei tunnu sopivalta
10. Muita, esim. \_\_\_\_\_

## Vuorovaikutusongelmat ►

1. Kiistelynhalu muiden kanssa
2. Vaikeus tavata ihmisiä ja luoda uusia ihmissuhteita
3. Vaikeus luottaa muihin
4. ”En jaksakaan ihmisten kanssa, haluan vain olla yksin”
5. Lähi- tai ystäväpiiri koostuu pääasiassa päihteiden suurkuluttajista
6. Seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat (esim. pelkään seksiä selvin päin, impotenssi, seksuaalisen käyttäytymisen hallinnan puute ym.)
7. Erityiset stressitekijät tai ongelmat ihmissuhteissa (esim. ”en yksinkertaisesti näytä tulevan toimeen kumppanieni tai puolisoni kanssa”, ”en näytä kykenevän hoitamaan vastuitani vanhempana niin kuin pitäisi”).
8. Mököttäminen, kun pitäisi tuoda esiin mikä vaivaa
9. Hiljainen katkeruus, pidennetty mykkäkoulu
10. Väkivaltaisen kumppanin kanssa eläminen
11. Muita, esim: \_\_\_\_\_

## Mielihalujen lisääntyminen, hallinnan testaaminen ►

1. Käyn tilaisuuksissa, joissa alan haluta käyttää päihteitä
2. Kotonani olevat päihteet kiusaavat päihteettömyyttä
3. Hakeudun tarkoituksella tilanteisiin, joissa käytetään päihteitä nähdäkseni, voinko välttää päihteiden käyttöä
4. Ei mitään näkyvää syytä
5. Muutaman annoksen ottaminen, nähdäkseni pystynkö hallitsemaan käyttööni
6. Alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden näkeminen tai haistaminen
7. Muita, esim: \_\_\_\_\_

## Muita riskialttiita tilanteita ►

1. Saavutan menestystä työssäni (esim. ylennys)
2. Vaikeus viettää iltoja tai viikonloppuja mielekkäästi
3. Vaikeus suunnitella mielekästä tekemistä itselleni (ja perheelle)
4. Vaikeus selvittää ongelmia hukkumatta niiden alle
5. Harrastusten tai vapaa-ajan toimintojen puute
6. Fyysiset kiputilat tai somaattiset sairaudet
7. Työttömyys
8. Siirtyminen pätkätyöstä toiseen
9. Muita, esim: \_\_\_\_\_

Ellet löydä näistä mitään, joka tuntuu sopivan sinuun, voit myös edetä seuraavasti: kirjaa ylös yhden viikon ajan, mitä teet. Arvioi sitten jokaisen tekemisen kohdalla mielialasi esim. asteikolla -3 - +3. Kun käyt läpi viikkosi, huomaat kuinka tasapainossa tai epätasapainossa se on ja mitkä tekemiset tekevät siitä erityisen kuormittavan tai nautinnollisen. Tasapainoiseen viikko ohjelmaan kuuluu sekä plussaa että miinusta.

Toipumisen alkuvaiheessa harva viikko on yhtä juhlaa, mutta jos säännöllisesti allakoit itsellesi positiivisia tunnelmia tuovia tekemisiä, viikon ei myöskään tarvitse muistuttaa pidennettyä ruumissaattoa. Katso viikon jälkeen miten mielialasi vaihtelee eri tekemisten kohdalla ja siirrä seuraavallekin viikolle niitä tekemisiäsi, joissa mielialasi on parempi (mikäli näihin nautintoa tuoviin tekemisiin ei liity päihteiden käyttöä eikä epäsosiaalista käyttäytymistä). Älä odota, että mielialasi muuttuu paremmaksi ennen kuin ryhdyt toimintaan.

Ryhdy tekemään mielekkäitä asioita pitkin hampain, jolloin huomaat, että nämä tekemiset saavat mielialasi muuttumaan. Monesti positiivinen mieliala on mielekkään tekemisen seuraus eikä sitä edeltävä tekijä. Miespuolinen narkomaani kertoi, kuinka yllätynyt hän oli siitä, miten paljon voi suunnitella uutta tekemistä sen sijaan, että istuu odottamassa asioiden tapahtumista automaattisesti päihteettömyyden seurauksena. Päihteettömyydestä ei seuraa muuta kuin päihteettömyyttä, ellei itse ala kokeilemaan uutta käyttäytymistä, uusia toimintatapoja.

On hyvä muistaa, että kaikki avohoitoon kohdistuva kritiikki ei ole juomisen tai käytön ”petaamista”. Joskus on todellakin niin, että on hyvä vaihtaa avohoitotyöntekijää tai vertaisryhmää. Hoito, johon ei sisälly mitään uusia ajatuksia, uusia näkökulmia tai uusia tunnelmia, ei palvele ketään. Päihdesosiaalisairaalassa olemme huomanneet, että monet avohoitonsa tyytymättömät potilaat ovat jääneet siitä kokonaan pois sen sijaan, että olisivat kertoneet työntekijälleen mistä on kyse ja mikä heitä häiritsee. Tällöin olisi ehkä ollut mahdollista korjata asia, katsoa minkälaisesta

"vuorovaikutuskuprasta" on kyse ja tehdä tilanteelle jotakin. Kaupunkilegendat siitä miten "kävin A-klinikalla, eikä ne tajunneet siellä mistään mitään" tai "ei ne siellä AA:ssa muusta puhuneet kuin juomisesta" ovat ongelmatilanteita joita voi tutkia, sen sijaan, että jättäytyy kokonaan hoidosta pois. Vetäytyminen ei siinä tilanteessa ole hyvä ratkaisu.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/retkahduksen-ehkaisyn-kasikirja/riskitilanteiden-tunnistaminen>