

## Riskitilanteiden käsittelystrategioita

Kun olet käynyt huolellisesti läpi edellä mainitut retkahdustekijät, kertaa vielä ne, jotka olet merkinnyt. Jos et löydä listasta yhtään asiaa, joka olisi sinulle vaikea, muista, että lista ei ole kattava. Eri ihmiset kokevat erilaiset asiat vaikeiksi. Joku suuttuu siitä, että kukaan ei soita hänelle, toinen taas siitä, että kaikki tuntuvat soittavan. Joku masentuu siitä, että puoliso lähtee, toinen taas siitä, että puoliso ei koskaan lähde minnekään. Eri asiat vaikuttavat eri ihmisiin eri tavalla.

Esim. Mari tunnisti "syyllisyyden". Hän märehti sitä, millaista tuskaa hänen ongelmainen päihteidenkäyttönsä oli aiheuttanut hänen perheelleen. Hän tunsi myös seksuaalista vetoa naimisissa olevaan työkaveriin. Kaikki tekeminen, joka ylläpiti syyllisyyttä, oli mahdollista muokata sen sijaan, että hän olisi vain yrittänyt poistaa ikävää tunnetta muuttamatta käyttäytymistään. Hänen tuli hyväksyä menneisyytensä sen sijaan, että jatkaisi itsensä tuomitsemista. Toistuva tarve "juosta vieraissa" oli tuottanut aiemminkin hänelle vaikeuksia. Hän päätti kokeilla puoli vuotta ilman irrallisia suhteita, ja katsoa miten se vaikuttaisi hänen mielialaansa. Syyllisyyttä ja pahaa oloa oli vaikea poistaa ilman siirtymistä "uskollisempaan" käyttäytymiseen, jossa hän asetti rajoja itselleen.

Kari taas tunnisti voimakkaita suuttumuksen tunteita vaimoan kohtaan. Ne johtuivat vaimon tavasta muistuttaa häntä asioista, joita hän oli humalassa sanonut. Vaimon sanomiset lisäsivät jo ennestään voimakasta syyllisyyttä ja häpeää toilailuista ja tekemättä jättämisistä. Häntä myös harmitti yliolkainen tapa, jolla hänen esimiehensä siirsi hänelle työtehtäviä. Hän tunsi itsensä työssään nollaksi ja kotona syntisäkiksi. Hän huomasi, että suuttumuksen ja kiukun taustalla oleva avuttomuus oli hyvin vaikea asia hänelle. Erityisesti avuttomuus vaimon sanomisten edessä teki hänet vihaiseksi. Hän oli kotona oppinut, että "mies, joka ei saan naistaan kuriin, ei ole mies". Hän oli aiemmin lähtenyt juomaan, kun vaimon hiillostaminen oli tuntunut ylivoimaiselta tai kun nollana olemisen tunne ei helpottanut työpäivän jälkeen. Koska tästä ei seurannut muuta kuin tilanteen jatkuminen entisellään, hänen oli opeteltava pitämään puoliaan uudella tavalla.

Sinulla ei välttämättä ole edellä mainittuja riskitekijöitä. Mutta sinulla saattaa olla muita asioita, joille olet erityisen herkkä tai haavoittuva. Valitse kaksi asiaa, joista olet huolissasi tällä hetkellä.

Kuvaile näitä kahta asiaa. Yritä kehittää kaksi toimintastrategiaa tai tapaa, miten voit toimia niin ettet retkahda.

### Riskitilanne 1 - Kuvaile tilanne:

-----  
Toimintastrategia 1:  
-----

-----  
Toimintastrategia 2:  
-----

### Riskitilanne 2 - Kuvaile tilanne:

-----  
Toimintastrategia 1:  
-----

-----  
Toimintastrategia 2:  
-----

### Esimerkitapaukset ►

Pauli on 52-vuotias leski, työssä käyvä alkoholi-ongelmainen, jonka useista raittiista jaksoista pisin kesti kaksi vuotta. Vaimon kuoleman jälkeen hän on kuitenkin viimeisen viiden vuoden ajan juonut rankasti ja ollut vain lyhyitä jaksoja raittiina. Hänen riskialtis tilanteensa on vaimon ennenaikaista kuolemaa koskevat "tuskalliset muistot". Siihen liittyvät tunteet ovat epätoivo, suru ja masentuneisuus. Tavallisesti nämä muistot ja tunteet valtaavat Paulin loma-aikoina, hääpäivänä ja joskus viikonloppuisin, kun hän on yksin kotona. Paulin retkahduksen ehkäisemisohjelmaan kuuluu surun ja epätoivon käsittely. Koska tuskalliset muistot tai tunteet herättävät juomisen mielihalun, hän keskusteleee niistä terapeutinsa tai AA-kumminsä kanssa. Jo ennen lomia tai muita tilanteita, jotka aktivoivat vaimon kuolemaa koskevia ahdistavia ajatuksia ("tulen aina olemaan yksin", "elämällä ei ole enää mitään annettavaa minulle") ja tunteita (yksinäisyys, epätoivo), hän aikoo ryhtyä aktiivisemmaksi monella tavalla: hän voi suunnitella viikko-ohjelmaansa kivaa tekemistä, hän voi käydä AA-ryhmissä, sekä vierailia useammin lastensa ja näiden perheiden luona. Pauli aikoo jossakin

vaiheessa myös käydä vaimonsa haudalla, sillä hän ei ole käynyt siellä hautajaisten jälkeen kertaakaan. Hän aikoo aluksi pyytää sisartaan tai AA-kummiaan seurakseen ja tuekseen. Ennen kaikkea Paulin tulee välttää elämäänsä liittyviä suuria johtopäätöksiä (kuten "tästä ei tule enää yhtään mitään") ja keskittyä toipumista tukevaan tekemiseen. Suuret johtopäätökset masentuneena ovat usein vaarallisia retkahduksen edeltäjiä, koska ne ovat kielteisiä ja koska ne tuntuvat todelta (siksi puhutaan *depressiivisestä realismista*). Niistä tulee liian helposti juomista tai käyttöä tukevia lupalappuja ("ei olo tämän pahemmaksi tule, vaikka juonkin", "ei kukaan voi vaatia, että olisi tässä tilanteessa selvin päin"), jotka siirtävät päihdeongelmaista lähemmäksi retkahdusta.

Riitta on 32-vuotias, naimisissa oleva, työssä käyvä kahden lapsen äiti. Hän on osallistunut alkoholiongelmansa vuoksi hoitoon viimeisen kuuden vuoden ajan. Hoidon alkuvaiheessa hän tuntui olevan hyvin mukana ja saavutti kymmenen kuukauden raittiuden. Oltuaan kuusi kuukautta raittiina, hän alkoi ajatella: "Minullahan menee hienosti ja ongelmani on hallinnassa, sitä paitsi olen tavannut uusia erikoisia ystäviä". Tämän ajatuksen herääminen näyttää olevan yhteydessä ystäviltä saatuihin kommentteihin. Ystävät kertovat hänelle usein, kuinka hyvin hänellä menee ja miten alkoholi on loppujen lopuksi aika vanhanaikainen päihde. Riitta alkaa ajatella, että päihteiden käyttö ei ole vahingollista, jos se rajoittuu "vähemmän vaarallisiin" aineisiin, kuten kannabikseen. Hän ei myöskään enää tarvitse AA/NA -ryhmiä tai ohjausta, koska tilanne on muuttunut. Kannabiksesta on tullut alkoholin korvike. Riitta on säännöllisesti lukenut sen käyttöä puoltavia kirjoituksia netistä.

Hänen retkahduksen ehkäisy suunnitelmansa on seuraava:

- Keskustelen kaikista polttamiseen liittyvistä ajatuksista välittömästi mieheni kanssa.
- Yritän saada selville, miksi ongelmien kieltäminen on palannut.
- Muutan ajatuksen: "Minulla on homma hanskassa" ajatukseksi "Minulla EI ole homma hanskassa, enkä voi turvallisesti polttaa pilveä, koska se pehmentää päätöstäni olla ilman alkoholia"
- Kirjoitan paperille kaikki ne syyt, miksi minun ei pitäisi polttaa.
- Luen netistä myös kannabikseen kriittisemmin suhtautuvia kirjoituksia.
- Vältän tietoisesti ihmisiä, joiden kanssa olen usein polttanut pilveä (ihmisiä, joiden kanssa aloin seurustella juuri ennen viimeistä retkahtamistani)
- Palaan AA/NA -ryhmiin ja sitoudun käymään useissa palavereissa viikoittain.

link

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