

Päivittäinen retkahduksen ehkäisy -inventaario

Toipuminen on päivittäinen prosessi. Käytä jokaisen päivän lopussa hetki aikaa seuraavien kysymysten parissa:

- Oliko tänään havaittavissa mitään vihjeitä siitä, että ”petaisin” juomista, tai huumeiden tai lääkkeiden käyttöä? Aloinko lipsua ajatuksissani? Olinko jostakin syystä levoton? Milloin levottomuus lisääntyi? Jne.
- Tapahtuiko tänään asioita, joille olen erityisen herkkä? Koinko tunteita, joita minun on vaikea säädellä – tapahtuiko liian paljon ikävää tai liian paljon hyvää?
- Koinko tänään tilanteita, jotka saattavat houkutella minua muuttamaan suunnitelmiani? Aloinko pohtia äkkinäisiä käänteitä tai impulsiivisia tekoja, jotka saattavat häiritä pitkän tähtäimen tavoitteitani?

Jos vastasit kyllä joihinkin näistä kysymyksistä, laadi alustava suunnitelma tilanteen korjaamiseksi. Mitä eri vaiheita suunnitelma sisältää? Miten pidät huolta suunnitelman toteutumisesta? Kenen kanssa keskustele asiasta? On oletettavaa, että olet selviytynyt aiemmin lukuisista tilanteista ilman päihteistä, on syytä pitää sekin mielessä. Liian usein päihdeongelmaiset jättävät pois mielestään ne tilanteet, joissa he ovat onnistuneet kieltäytymään, joissa he ovat onnistuneet pitämään puoliaan ja joissa he ovat suorittaneet ihan hyvin. Niistä ei tehdä mitään johtopäätöksiä, vaan ne katoavat muistista ns. positiivisen poissulkemisen avulla. Ainoat jotka muistetaan, ovat ne tilanteet joissa on mennyt huonosti. Siksi pyydämme sinua muistelemaan tilannetta, jossa olet selviytynyt. Käytä apuna tilanneanalyysi 2 -lomaketta (tämän kappaleen lopussa).

Täyttäässäsi lomakkeen kohtaa 8, yritä löytää itseäsi koskevia johtopäätöksiä. Ehkä et ole kovin tottunut tekemään itseäsi koskevia positiivisia johtopäätöksiä. Ehkä olet tottuneempi ajattelemaan itsestäsi kielteisesti. Nyt on kuitenkin tilaisuus muistuttaa itseään siitä, että olet onnistunut jossakin. Liian usein päihdeongelmaiset mitätöivät hyviä tilanteita, ajattelevat niistä tyyliin ”Kaikilta onnistuu joskus jotakin” tai ”Kuka tahansa olisi...”. Toipuva päihdeongelmainen ei ole kuka tahansa! Hän on henkilö, jonka on opittava tunnistamaan myös onnistumisia, jotta hänen itsetuntonsa kohenisi ja itseluottamuksensa rakentuisi sille, mitä on todella tapahtunut. Onnistumisten kartoitus lisää uskoa omaan pystyvyyteesi. Tätä uskoa tarvitaan tukemaan elämäntavan muutosta.

TILANNEANALYYSI 2

Palauta mieleesi joku viimeaikainen tilanne, jossa toimit tavalla, johon olit jälkepäin tyytyväinen. Tilanne voi olla esimerkiksi sellainen, jossa et lipsunut käyttämään päihteitä, et menettänyt malttiasi, et suuttunut etkä turvautunut väkivaltaan tai itsetuhokäyttäytymiseen. Tai se voi olla myös sellainen, jossa joku ärsytti sinua tahallaan, mutta et ”polttanut päreitäsi”.

1. Ketkä olivat läsnä?

2. Missä ja milloin tilanne tapahtui?

3. Mitä tapahtui?

4. Mikä oli kriittinen hetki?

5. Mikä oli reaktiosi?

- Mitä sanoit tai teit?
- Mitä tunsit?
- Mitä ajattelit?

6. Mitkä olivat reaktiosi seuraukset? Miten tilanne sinun kannaltasi päättyi?

7. Jos tilanne päättyi niin kuin halusit, yritä kuvata miksi?

8. Minkä positiivisen (esim. itseäsi koskevan) johtopäätöksen voit tehdä toiminnastasi tässä tilanteessa?

Olet jo nyt nähnyt vaivaa oman toipumisesi (tai asiakkaittesi) eteen, kun olet kahlannut läpi tämän työkirjan. Joten:

JATKA HYVÄÄ TYÖTÄSI!

link

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