

## Lopetanko?

Juomisensa kokonaan lopettaneet kertovat raitistuneensa monin eri tavoin. Mikä tai mitkä näistä voisivat tuntua sinulle tutulta tilanteelta, kun aiot lopettaa alkoholinkäytön:

- joku on säikähtänyt raittiiksi, kun terveys on pettänyt tai alkanut rakoilla pahasti
- toiset ovat nähneet ikään kuin valoa tunnelin päässä, ja alkaneet uskoa, että pystyvät lopettamaan
- eräät ovat kokeneet henkisen tai hengellisen heräämisen
- rakastuminen uuteen kumppaniin tai uudestaan nykyiseen
- muu suuri elämänmuutos, joka tekee juomisen tavallaan tarpeettomaksi
- pohjakokemus: näin ei kerta kaikkiaan voi enää jatkaa
- kyllästyminen ja tympääntyminen juomiseen

Varaudu jo ennakolta siihen, että alussa juomisen lopettaminen voi tuntua hankalalta.

Yritä rentoutua ja levätä. Vältä stressiä ulkoilemalla, lukemalla kirjaa, katselemalla elokuvaa, tekemällä kotitöitä... Pääasia on, että teet mitä tahansa muuta suunnataksesi huomiosi pois juomishaluistasi.

Valmistaudu siihen, että saatat kärsiä unettomuudesta. Se ei ole vakavaa. Normaalit unenlahjasi palautuvat viimeistään lähiviikkoina.

Älä tee elinikäisiä raittiuslupauksia, vaan pitäydy lähitavoitteissa, jotka voit saavuttaa. Päätä esimerkiksi, että tällä viikolla tai tänään en juo.

Alussa voi olla järkevää pilkkoa päivä vieläkin pienempiin osasiin. Voit esimerkiksi päättää tunti kerrallaan, ettet tartu lasiin tai pulloon oli kiusaus kuinka suuri tahansa.

Varaa itsellesi aikaa, juomatapojensa muuttaminen on kovaa työtä. Toisaalta mitä enemmän olet juomisen parissa aikaa viettänyt, sitä enemmän sitä nyt on muiden asioiden tekemiseen.

link

Source URL: <https://paihdelinkki.fi/sgn/oma-apu/lopetanko>