

Självbeharskning

Med lite övning kan du lära dig att bättre identifiera begär och lockelser som hänger ihop med ditt drickande eller bruk av narkotika.

Tänk dig till exempel in en verklig situation när du använt alkohol eller narkotika och hållit dig inom de gränser som du gått in för eller det mål som du ställt upp. Eller gå i minnet tillbaka till en situation när begäret var starkt men du ändå lyckades!

Syftet med den här typen av mental träning är att påminna dig om tekniker som du redan behärskar. Du kan använda dig av förhållningssätt som tidigare har hjälpt dig att bemästra en situation men som kanske har fallit ur minnet. Med hjälp av den här tekniken får du hjälp att bättre kontrollera dina begär i framtiden och klara dig genom situationer som innebär risk.

Skriv ner en situation som är bekant för dig. Sedan du har fyllt i punkterna nedan kan du printa ut sidan genom att trycka på "skriv ut" -kommandot.

Datum

Tidpunkt

Situation: Var var du? Vad hände?

Din sinnesstämning, dina tankar och dina föreställningar?

Vad förväntade du av drickandet eller av att använda narkotika?

Begärets intensitet 1 = svag = 5 ... mycket stark

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hur fick du begäret under kontroll? Vilka slags tankar hjälpte dig till? Vad gjorde du?

Mata ut

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/sjalvhjalp/alkohol/sjalvbeharskning>