

Alkoholinkäytön vähentämisessä tai lopettamisessa on olennaisesti kyse muutoksesta. Muutoksen saavuttamiseen vaikuttaa suoraviivaisesti motivaatiosi. Mitä motivaatio on? Motivaation kolme tärkeintä tekijää ovat halu, valmius ja kyky. Omaa motivaatiota voit arvioida vastaamalla alla oleviin kysymyksiin.

- **Halu:** Haluatko muutosta juomiseesi? Onko se sinun tahtosi?
- **Valmius:** Tutki tarkkaan tunteitasi. Oletko valmis luopumaan juomisesta? Onko muutos sinulle riittävän tärkeä?
- **Kyky:** Muutokseen tarvitaan taitoja, voimavaroja ja luottamusta eli pystyvyyden tunnetta. Koetko, että yksin on vaikea käydä läpi muutosta? Muutos on kenelle tahansa vaikeaa yksin, on inhimillistä hakea apua ja tukea muilta

Alkoholinkäytön ja sen lopettamisen hyviä ja huonoja puolia kannattaa arvioida, ennen kuin lähtee muutokseen.

Kirjaa, mitä hyötyjä ja haittoja alkoholin juomisella ja juomattomuudella sinulle on.

Juomisen hyödyt?

Juomisen haitat?

Juomattomuuden hyödyt?

Juomattomuuden haitat?

Muuttuminen on voimavaroja kuluttava prosessi, joka ei ehkä onnistu pelkällä ”nyt muutun” -toteamuksella. Prosessin tarkasteleminen voi auttaa ymmärtämään, miksi muutoksen alkuun pääseminen, muutosprosessissa eläminen ja tavoitteiden saavuttaminen voi tuntua hankalalta.

Muutos voidaan ymmärtää uusien käyttäytymismallien ja asenteiden oppimisprosessina. Oppiminen on kuitenkin hidas prosessi ja välillä tulee otettua myös takapakkia. Retkahduksia pidetään tavallisesti epäonnistumisina, vaikka ne ovat pikemminkin virheitä, joista oppii. Retkahdukset ovat luonnollinen osa muutosta ja oppimisprosessia. Retkahdus ei siten merkitse askelta taaksepäin. Se on askel taaksepäin vain, jos sillä oikeutetaan alkuvaiheeseen palaamisen ja jämähtäminen. Se on askel eteenpäin, jos yrittämistä jatketaan uudella kierroksella.

Sitoutuminen juomattomuuteen voi olla hyvin vaikeaa; lipsahdukset voivat masentaa ja saada uskon horjumaan. Niitä tapahtuu lähes kaikille ja ne ovat tavallisia. Sen tiedostaminen voi auttaa sietämään lipsahduksia ja retkahduksia, ja jatkamaan rohkeasti eteenpäin juomattomuuden tiellä.

Katso myös [tehtäväkirja retkahduksesta](#).