

Retkahtamisen vaaraa tuottavat tyypillisesti juomiseen houkuttelevat olosuhteet tai tunnetilat. Jokaisella ihmisellä on omat kompastuskivensä. Mikä on vaikeaa yhdelle, ei ole sitä välttämättä toiselle.

Jos juomista on pedattu, otolliset olosuhteet ja tunnetilat toimivat retkahdusta laukaisevina tekijöinä. Esimerkiksi: olet ollut rauhaton ja ärtyisä, kotona on ollut jatkuvia riitoja, kuin ukkosmyrsky vaanisi pääsi päällä (petaaminen). Sitten kuljet ohi olutterassin (laukaiseva tekijä) ja mieleesi tulee poiketa sinne ”yhdelle”.

Retkahtaminen noudattaa kunkin ihmisen kohdalla usein toistuvaa kaavaa. Sinun on hyvä oppia tunnistamaan, millainen kuvio on omalla kohdallasi.

Alla luetellaan esimerkkejä vaaratilanteista. Mitkä niistä ovat itsellesi riskejä?

Jokin tietty ajankohta:

Juhannus, joulukuusi tai jokin muu juhlapäivä

Loma

Palkkapäivä

Syntymäpäivä, polttarit tai jokin muu juhlapäivä

Jokin muu tietty ajankohta

Jokin tietty riskitilanne:

Riita, suuttumus

Takaisku, epäonnistuminen, pettymys

Ihmissuhde kriisi

Ulkoiset ärsykkeet, kuten alkoholinkäyttö tv-ohjelmissa tai olutterassin näkeminen

Jokin muu tilanne

Tunnetila:

Yksinäisyys, alakulo, masennus

Ikävystyminen, tylsyyden tunne

Ahdistuneisuus

Stressi

Mieliteko, halu saada mielihyvää juomisesta

Halu juhlaa ja pitää hauskaa

Jokin muu tunnetila

Palauta mieleesi tilanne, jossa tunsit halua juoda mutta pystyit olemaan juomatta. Mikä oli ratkaisevaa siinä, että onnistuit olemaan juomatta?

Keksi jokaisen vaaratilanteen varalle kaksi toimintasuunnitelmaa. Miten toimit, kun tilanne tai tunne tulee vastaan?

Vaaratilanne 1:

Toimintasuunnitelma 1:

Toimintasuunnitelma 2:

Vaaratilanne 2:

Toimintasuunnitelma 1:

Toimintasuunnitelma 2:

Jatka tarvittaessa uuteen tiedostoon.