

Laukaisevien tekijöiden tunnistaminen

Kaikissa riippuvuuksissa puhutaan laukaisevista tekijöistä. Eli asioista, jotka saavat aikaan riippuvuuskäyttäytymistä. Seksiriippuvuuden yhteydessä laukaisevat tekijät jaotellaan usein ulkoisiksi ja sisäisiksi tekijöiksi. Ulkoiset voivat olla esimerkiksi jonkin mainoksen näkeminen, tyhjä koti, jokin fyysinen paikka, riita kumppanin kanssa tai vaikka alkoholin käyttäminen. Sisäiset ovat tunneperäisiä asioita, joita jo mietit edellisessä tehtävässä eli esim. yksinäisyyden tunne, alakuloisuus, torjutuksi tuleminen.

Omien laukaisevien tekijöiden tunnistaminen on ensiarvoisen tärkeää toipumisprosessissa. Ne saattavat olla salakavaliala ja iskeä hyvin yllättäenkin. Seksiriippuvuudessa on pitkälti kyse automaatiosta eli olet tottunut toimimaan tietyissä tilanteissa tietyllä tavalla, tavalla, joka ei ole sinulle hyväksi. Tätä totuttua tapaa lähdetään rikkomaan muun muassa tunnistamalla tilanteet ja tunnetekijät, joissa tapa nostaa päätään.

Seksiriippuvuuden pauloissa ihmiseltä puuttuu tietoisuus omasta toiminnastaan, ja hän ei pysty kyseenalaistamaan itseään ja toimintaansa. Laukaisevien tekijöiden tunnistamisella pystyy vaikuttamaan oman itsen ja toiminnan tiedostamiseen. Laukaisevilla tekijöillä on paljon yhtäläisyyksiä ja tietty kaava. Kun tämän kaavan tunnistaa, niihin pystyy varautumaan ja miettimään mitä tilalle. Eli millä muulla tavalla voisit toimia, kun laukaiseva tekijä iskee.

Tehtävä: Laukaisevien tekijöiden tunnistaminen

Rastita listasta ne tekijät, jotka tunnistat, että voivat aiheuttaa tai aiheuttavat sinulle riippuvuuskäyttäytymistä.

Tehtävä on muokattu Paula Hallin Koukussa seksiin -kirjasta.

Tilannetekijät:

- Tyhjä asunto
- Rajaton pääsy nettiin
- Ylimääräistä aikaa
- Ylimääräistä rahaa
- Ulkomailla oleminen
- Tietyissä kaupungeissa ja paikoissa oleminen
- Poissa kotoa
- Viehättävän ihmisen näkeminen
- Kehujen saaminen tai flirttailun kohteena oleminen
- Tiettyjen ihmisten kanssa oleminen
- Päihteet
- Onnistumisen kokemukset
- Krapula

Joku muu, mikä?

Tunnetekijät:

- Tylystymisen tunne
- Stressaantuminen
- Vihan tunne
- Itsesääli
- Kipeänä oleminen

Väsymys

Tyytymättömyyden tunne

Oikeutuksen tunne

Häpeä

Levottomuus

Rauhattomuuden tunne

Seksuaalinen kiihottuminen

Pirteyden tunne

Jähmeys

Lamaantuneisuus

Arvottomuuden tunne

Tunne kaikkivoipaisuudesta

Syällisyys

Huono itsetunto

Joku muu, mikä?

Ihmissuhteisiin liittyvät tekijät:

Riita kumppanin kanssa

Vastuun ja/ tai velvollisuuksien aiheuttama tunnekuohu

Toisen tarpeiden edelle laittaminen

Tunne siitä, että ei tule kohdatuksi parisuhteessa

Tunne siitä, että ei pysty kommunikoimaan omista tarpeista tai mielipiteistä

Liian vähän aikaa itselle

Torjutuksi tulemisen tunne

Yksinäisyyden tunne

Ulkopuolisuuden tunne

Arvottomuuden tunne

Tunne siitä, että ei koe itseään rakastetuksi

Hyökätyksi tulemisen tunne tai tunne siitä, että joutuu puolustelemaan itseään

Joku muu, mikä?

Jos sinun on vaikea tunnistaa laukaisevia tekijöitä, pidä tauko. Tauon jälkeen vie ajatuksesi johonkin menneeseen riippuvuuskäyttäytymisen toimintavaiheeseen eli tilanteeseen, jossa olet esimerkiksi ostanut seksiä, katsonut pornoa tai itsetyydyttänyt pakonomaisesti.

- Miltä sinusta tuntui ennen tätä?
- Mitä tapahtui ennen tätä toimintavaihetta?
- Kenet näit, missä olit?
- Puhuitko jonkun kanssa, näitkö jotakin?
- Entä minkälainen päiväsi oli ennen tuota toimintavaihetta?
- Entä minkälainen viikkosi oli?
- Olitko nukkunut hyvin?
- Tapahtuiko jotain stressaavaa, mieltä kuohuttavaa?

Sinun ei myöskään tarvitse tehdä tätä tai muitakaan tehtäviä yhdeltä istumalta vaan anna niille aikaa ja täydennä sitä mukaa kun asioita tulee mieleen ja kun havaitset itsessäsi asioita.

Tehtävä: Laukaiseviin tekijöihin liittyvä pohdinta

Nyt olet tunnistanut laukaisevia tekijöitäsi. Tärkeintä on, että tiedostat ja ymmärrät, mitkä ovat sinulla riskitekijöitä. Kun kohtaat näitä tilanteita arjessasi, on sinun helpompi olla valppaana, kun tiedostat, että saattaisit näissä tilanteissa lähteä toistamaan sinulle haitallista riippuvuuskäyttäytymistä. Tietoisuuden lisääntymisen lisäksi on kuitenkin myös tärkeä miettiä, miten voit käytännössä vaikuttaa laukaiseviin tekijöihin.

Pohdi, onko sinun tehtävä jotain muutoksia elämässäsi, jotta minimoit sinun laukaisevia tekijöitäsi?

Etukäteissuunnittelulla on myös tärkeä rooli eli mieti miten voit ennakoida, ettei laukaisevia tekijöitä tulisi. Entä voitko laukaisevia tekijöitä kohdatessasi toimia jotenkin toisin? Aiemmin olet lähes automaationa lähtenyt toistamaan tilanteissa riippuvuuskäyttäytymistä. Miten nyt voisit toimia, mikä olisi sinulle turvallinen ja hyvä valinta tilanteissa, joissa koet laukaisevan tekijän?