

Lopuksi

Voit nyt onnitella itseäsi. Olet käyttänyt aikaa ja energiaa siihen kaikkein tärkeimpään eli itseesi. Riippuvuuskäyttäytyminen voi katkaista yhteyden läheisiin, harrastuksiin, ystäviin, työhön ja terveyteen. Ja kaikilla se katkaisee yhteyden omaan itseen, sillä näin tapahtuu, kun ihminen toimii omien arvojensa vastaisesti ja itselleen haitallisesti. Käydessäsi läpi tätä työkirjaa olet ollut yhteydessä itseesi ja pitänyt itsestäsi huolta.

On mahdollista, että jo lopetettuasi lipsut uudelleen riippuvuuskäyttäytymiseen eli ns. retkahdat. Monille tämä on osa prosessia. Retkahduksista voi kuitenkin oppia. Niitä ei kannata ohittaa ja haudata mielen perukoilla eikä myöskään velloa itsesyytöksissä. Niiden äärelle kannattaa pysähtyä ja miettiä mikä meni vikaan. Minkä olisi pitänyt olla toisin, mitä sinun olisi pitänyt muuttaa, mitä lisätä? Saatat joutua palaamaan uudelleen työkirjan ajatusten ja tehtävien pariin. Se kuuluu asiaan eikä ole epäonnistumista vaan elämää.

Moni tarvitsee apua riippuvuuskäyttäytymisen lopettamiseen. Auttavien tahojen listassa on lista terapeuteista ja taichoista, jotka osaavat auttaa sinua asian kanssa. Apua on siis saatavilla ja sitä kannattaa myös hakea. Sekin on itsestä huolehtimista ja kaikki ihmiset tarvitsevat muiden ihmisten tukea.

Ja lopuksi tärkein. Vaikka sinä kamppaillet seksiriippuvuuden kanssa, sinä ET ole vain seksiriippuvainen. Seksiriippuvuudessa on kyse käyttäytymisestä, ei siitä kuka olet. Seksiriippuvuus ei tee sinusta huonoa ihmistä tai epäonnistujaa. Käyttäytymisessäsi on ongelma, mutta sinä olet siitä huolimatta ainutlaatuinen, arvokas ja tärkeä. Elämän ei kuulu olla taistelemista seksiriippuvuutta vastaan vaan elämä on iloa, hyvää oloa, tasapainoisia ihmissuhteita, terveyttä ja onnistumisen kokemuksia. Vaikeatkin hetket kuuluvat elämään, mutta kaiken ei kuulu olla koko ajan vaikeaa.

Sinä voit muuttaa käyttäytymistäsi ja näin vaikuttaa siihen minkälaista elämää elät. Muista olla kuitenkin itsellesi armollinen. Seksiriippuvuudesta toipuminen voi olla pitkä prosessi, joka yleensä jatkuu koko elämän ajan. Seksiriippuvuudesta ei ”parannuta” ja sitä ei voi vain laittaa sivuun ja unohtaa, vaan taipumus seksiriippuvuuteen kulkee aika mukana. Sen sijaan käyttäytymistä voi oppia hallitsemaan. Toipumisen matka voi olla mutkikas ja pitkä mutta sinä pystyt siihen kyllä. Usko itseesi ja siihen, että sinä hallitset elämäsi ja riippuvuuskäyttäytymistäsi, eikä se sinua.

Tehtävä: Mitä sinä otat mukaasi tästä prosessista?

Kirjoita itsellesi ylös opit itsestäsi ja mitä oivalsit.

Miltä oman itsesi ja tilanteesi pohtiminen tuntui? Mikä on juuri nyt tilanteesi riippuvuuskäyttäytymisen suhteen? Minkä toivoisit muuttuvan, mitä haluat ylläpitää?

Miten onnistuimme? Käythän antamassa meille palautetta vastaamalla [lyhyen kyselyyn](#).

Lämmin kiitos!