

## Tietoiset valinnat

Kun riippuvuuskäyttäytymistä toistaa pitkään, tulee siitä automaatio. Jokin laukaiseva tekijä, on se sitten tunnetila tai jokin konkreettinen tapahtuma, laukaisee tapahtumaketjun, joka johtaa riippuvuuskäyttäytymiseen. Esimerkiksi kumppanin kanssa on riitaa, tulee ahdistunut olo ja tunne siitä, että on arvoton. Ihminen, jolla on seksiriippuvuus, lähtee kuin autopilotilla tässä tilanteessa hakemaan seksiseuraa, viestittelemään, selaillemaan ilmoituksia ja lopulta päätyy omien arvojensa ja halujensa vastaisesti harrastamaan seksiä.

Automaatio on kuitenkin mahdollista katkaista. Kappaleessa, jossa käsitelimme neurobiologiaa, aivojen hermoraatoja ja dopamiinia, todettiin, että osittain riippuvuuskäyttäytymisessä on kyse jatkuvan toiston kautta tapahtuneesta oppimisesta ja aivojen muokkautumisesta riippuvuuskäyttäytymisen suuntaan. Aivomme ovat kuitenkin muokkautuvien elimemme ja riippuvuuskäyttäytymisestä on mahdollista oppia pois - ikään kuin ohjelmoida aivoja uudelleen. Lisäksi jokaisella on AINA mahdollisuus valita toisin, kukaan ei ohjaile sinua eikä riippuvuuskäyttäytyminen ole ainoa vaihtoehto.

Tilanteissa, joissa huomaat ajautuvasi riippuvuuskäyttäytymisen suuntaan, on tärkeä pysähtyä ja miettiä, mitä nyt onkaan tapahtumassa. Onko tapahtuma arvojesi mukaista vai täysin päin vastaista? Ajaako sinua jokin tunnetila esim. ahdistus, stressi, tai yksinäisyys? Mistä muusta voisit saada terveellä ja toimivalla tavalla lohtua noihin tunnetiloihin? Yritätkö perustella riippuvuuskäyttäytymistä ajatusvääristymillä, joita olet pohtinut aiemmassa kappaleessa, esimerkiksi ajattelemalla, että tämä on viimeinen kerta ja olet ansainnut tämän koska sinulla on ollut raskasta. Fakta on, että edellinen kertasi oli viimeinen, mutta jos jatkat, saatat joka ikisellä kerralla ajatella, että nyt tämä loppuu. Se ei lopu ellet itse lopeta. Voi olla totta, että sinulla on ollut raskasta, mutta seksiriippuvuuskäyttäytyminen ei auta siihen ollenkaan. Kävelylenkki, sauna, hyvä ateria ja keskustelu ystävän kanssa sen sijaan saattavat auttaa.

Eli joka kerta kun tunnistat, että olet ajautumassa riippuvuuskäyttäytymisen suuntaan, ota aikalisä, ihan konkreettisesti. Hengitä 10 kertaa syvään sisään ja mieti. Ja tee tämän jälkeen valinta, joka on sinulle oikeasti hyväksi.

Oheinen Paula Hallin Koukussa seksiin -kirjan POIS-tekniikka voi myös auttaa sinua.

Tekniikka tarkoittaa käytännössä tilanteesta poistumista. Olet missä tahansa missä saat ärsykkeen toimia riippuvuuskäyttäytymisen mukaan, poistu.

**P – Poistu tilanteesta heti.** Älä jää edes hetkeksi leikittelemään houkutusella vaan lähde pois.

**O – Ota ajatuksesi hallintaan:** tämä ei saa sinua voimaan paremmin, yksikin kerta riittää, sinä et ansaitse tätä, sinä et halua taas valehdella.

**I – Ikinä ei saa unohtaa mitä Sinä voit menettää.** Olet tehnyt päätöksen toipua riippuvuudesta, koska se tuhosi elämäsi. Tämä asia ei ole muuttunut mihinkään.

Kun poistut paikalta, sinun kannattaa esimerkiksi soittaa jollekin ystävällesi. Ystäväsi ei tarvitse tietää tilanteestasi, vaan pelkästään se voi auttaa, että voit jutella jonkun kanssa. Jos et voi soittaa kenellekään, käy kaupassa ja juttele hetki kaupan työntekijän kanssa. Lähde kävelylle ja kuuntele jotakin äänikirjaa tai mielimusiikkiasi. Kun tulet takaisin, uppoudu palapeliin ja mihin tahansa mikä tuo sinulle iloa ja hyvää oloa. Pehdy johonkin ruokareseptiin, osta aineet ja valmista ruoka, jonka nautit rauhassa. Lähde salille tai uimaan. Täytä sudokuja tai työnnä kädet kasvimaan multa. Ota koira mukaan ja lähde kävelemään metsään. Opettele meditoimaan ja tee lyhyt tietoisien läsnäolon harjoitus. Esimerkiksi YouTubesta löydät ohjeita hakusanoilla meditointi ja tietoinen läsnäolo. Kursseja on sekä livenä että etänä.

Muista, että yllyke riippuvuuskäyttäytymiseen menee ohi. Yleensä siinä kestää noin 10–20 minuuttia, mutta se menee ohi. Se voi palata uudelleen ja sitten toistat edellä mainitut ja sekin menee ohi. **Sinä voit valita miten toimit.** Sinä hallitset käyttäytymistäsi, käyttäytymisesi ei hallitse sinua.

**Tehtävä: Tietoiset valinnat**

Pohdi ja kirjaa, mitä ajatuksia tietoiset valinnat sinussa herättävät.

Mitkä ovat sinulle oikeita ja hyviä valintoja? Miten sinä voit edesauttaa sitä, että teet oikeita, sinun arvoihisi sopivia ja hyvinvointiasi tukevia valintoja, etkä valintoja, jotka tuhoavat sinua?