

Alkoholi | Tavoite - vähentää vai lopettaa?

Ajattele omaa alkoholinkäyttöäsi. Minkä olisi sinulle hyvä tulos tässä asiassa – vähentää vai lopettaa kokonaan? Määrittele sinulle sopiva tavoite seuraavan asteikon avulla. Asteikko kuvastaa matkaasi kohti sinulle sopivaa tavoitetta. Tilannettasi alkoholinkäytön suhteen kuvataan asteikossa numeroilla, mutta numeroita tärkeämpää on pohtia konkreettisesti, minkälaiselta juuri siinä tilanteessa näyttää. Asteikossa numero 0 tarkoittaa huonointa kuviteltavissa olevaa tilannetta ja numero 10 parhainta mahdollista tilannetta.

Määrittele ensin huonoin mahdollinen tilanne (numero 0): Minkälaiselta asiat näyttäisivät, jos tilanne olisi kaikista huonoin kuviteltavissa oleva tilanne? Mistä asioista tietäisit näin olevan?

Määrittele sitten parhain mahdollinen tilanne (numero 10): Minkälainen olisi kaikista paras kuviteltavissa oleva tilanne? Olisiko ongelma kokonaan poistunut? Mistä asioista tietäisit näin olevan? Paras mahdollinen kuviteltu tilanne ei välttämättä ole usein kovinkaan realistinen, joten ole tilanteen määrittelyssä rohkea. Mikä sinusta olisi täydellinen tilanne?

Määrittele oma nykytilanteesi alkoholinkäytön suhteen: Jos kuvaat nykyistä tilannettasi asteikolla 0-10, missä olet tällä hetkellä? Minkälainen tilanteesi on nyt? Miltä tilanteessasi näyttää? Valitse nykytilannettasi parhaiten kuvastava numero.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voit pohtia:

• Jos nykytilanteesi on enemmän kuin nolla, miten olet päässyt kyseiseen numeroon? Et ole kuitenkaan aivan nollassa, mitä olet jo tehnyt päästäksesi nykyiseen tilanteeseen? Mitkä asiat nostavat arviotasi? Mistä sait voimia tai kuka sinua auttoi pääsemään tähän asti?

• Jos nykytilanteesi on nolla, on tärkeää muistaa, että olet kuitenkin selvinnyt eteenpäin. Mikä sinua auttaa jaksamaan?

Määrittele itsellesi sopiva tavoitetaso: Minkälaiseen tilanteeseen toivoisit pääseväsi? Mikä sinulle olisi riittävä numero, jos mietit tavoitettasi asteikolla 0-10? Mihin numeroon olisit tyytyväinen? Valitse itsellesi sopiva tavoite.

Voit pohtia:

Minkälainen tilanteesi olisi valitsemassasi tavoitteessa? Mistä asioista huomaisit, että olet saavuttanut tavoitetilanteesi? Minkä tulisi muuttua? Kuka muu huomaisi muutoksen?

Pohdi myös hyvän tavoitteen ominaisuuksia. Hyvä tavoite:

- on kohti jotakin -menevä
- on tässä ja nyt, sellainen, joka voisi olla mahdollista saavuttaa
- omasta toiminnasta kiinni oleva
- realistinen, sinulle tärkeä

Edistyksen seuraaminen: Ajattele etenemistä nykytilanteestasi kohti tavoitetilannettasi. Etenemistä voit miettiä pieni askel kerrallaan, asteikolla esimerkiksi puolikkaan numeron verran.

Voit pohtia:

- Mitä voit itse tehdä, jotta pääset puolikkaan numeron verran eteenpäin?
- Minkälainen tilanne on silloin, kun olet päässyt eteenpäin?
- Mikä olisi näkyvä merkki siitä, että tilanne on edennyt haluamaasi suuntaan?
- Mitä tarvitset siihen, että voit edetä eteenpäin?
- Minkä käytännössä täytyy muuttua, että voisit edetä?
- Mitä hyvää olet jo tehnyt, minkä tekemistä voisit jatkaa?
- Mistä asioista joku toinen voisi huomata etenemisesi?
- Mihin voimavaroihin voit tukeutua päästäksesi tavoitteiseesi?

Asteikolla kohti omaa tavoitetta voi tapahtua liikettä sekä eteen- että taaksepäin. Liike tarkoittaa matkaa ja voit aina suunnata eteenpäin, vaikka olisitkin ottanut taka-askelia. Muistuta itsellesi tasaisin väliajoin, mikä olikaan valitsemasi tavoitenumero ja mitä voisit tehdä päästäksesi pienen askeleen sitä kohti. Minkä pienen teon voisit tehdä jo tänään edetäksesi kohti tavoitettasi?

Tekemällä [AUDIT-testin](#) (Alkoholin käytön riskit -testi), saat hyvin hyvin tietoa oman alkoholin käyttösi riskeistä ja siitä, kannattaako juominen lopettaa kokonaan vai olisiko ainakin vähentäminen paikallaan. Yli 7 pistettä kertoo, että juomiseen on syytä kiinnittää vakavasti huomiota.

AUDIT-testini pisteet: