

RETKAHDUKSEN TURVASUUNNITELMA

Päihdelinkki



Päivittäinen tilanneanalyysi

- Oliko tänään havaittavissa vihjeitä retkahduksen ennusmerkeistä eli ns. petaamista? Esim. tekoja, jotka altistavat retkahdukselle, tunnetilojen muutoksia; levottomuutta, ärtymystä tai ajattelun muutoksia, uhoa, pettymystä, liiallista itsevarmuutta tai riehakkuutta.
- Tapahtuiko tänään asioita, joille olet erityisen herkkä? Koitko voimakkaita tunteita (hyviä tai huonoja), joita sinun on vaikea säädellä?
- Oliko tänään tilanteita, jotka houkuttelivat sinua muuttamaan suunnitelmiasi? Aloitko pohtia esim. impulsiivisia tekoja, jotka saattaisivat häiritä pitkän tähtäimen tavoitteitasi?



Vinkkejä

Muistele: palauta mieleesi juomisen haittapuolet. Kirjaa ne ylös ja lue, kun tarvitset muistutusta.

Ole jämäkkä: opettele sanomaan EI, kun joku painostaa toimimaan vastoin päätöstäsi. Mieti valmiiksi, miten vastaat ehdotuksiin. Harjoittele.

Poistu tilanteesta: jos koet jossakin tilanteessa painetta toimia vastoin päätöstäsi, poistu.

Sisäinen puhe: keksi itsellesi voimauseita. Toista niitä mielessäsi.

Rauhoitu: opettele rauhoittamaan mieltäsi ja kehoasi. Hengitä nenän kautta sisään laskien hitaasti neljään, pidätä hengitystä laskien neljään. Hengitä nenän kautta ulos laskien hitaasti neljään. Toista 5-20 minuuttia.

Pelaa aikaa: mieliteko laantuu hetken kuluttua, joten on tärkeää olla antamatta sille heti periksi. Suuntaa ajatuksesi muualle, puuhastele, nauti ruuasta, lähde kävelyllä.



Toimintasuunnitelmat

Tunnista vaaratilanteet. Kirjaa miten toimit, kun tilanne tai tunne tulee vastaan.

Jokin tietty ajankohta (esim. juhlapyhä, loma, palkkapäivä):

Jokin tietty riskitilanne (esim. riita, onnistuminen/epäonnistuminen, ihmissuhde kriisi):

Jokin tietty tunnetila (esim. yksinäisyys, tylsyys, stressi):

Kirjaa konkreettinen toimintasuunnitelmasi, kun himo iskee. Esim.

- Käy suihkussa – veden fyysinen aistiärsyke auttaa laukaisemaan tilannetta.
- Käy kävelyllä – liikunta auttaa.
- Syö terveellinen ateria – nälkäisenä houkutusten hallinta on vaikeampaa.
- Siivoa – työn touhussa pysyminen auttaa pahimman himon yli.
- Kerro ystävälle/läheiselle/chattipalvelulle – puhuminen auttaa.



Hae tukea

Tallenna puhelimeesi henkilöt ja tahot (nimi, puhelinnumero), joihin voit ottaa yhteyttä tiukalla hetkellä (Huom! Päihdeneuvontapuhelin auttaa 24/7 p. 0800 900 45):

Retkahduksen tapahtuessa yritä parhaasi mukaan keskeyttää tilanne. Ota etäisyyttä ja kertaa itsellesi, miksi muutos on tärkeää. Retkahdus ei tarkoita, että olet epäonnistunut eikä retkahtaminen palauta sinua alkuun. Edistystä on jo tapahtunut. Hyväksy retkahdus osana toipumisprosessia. Anna muutokselle aikaa. Käytä retkahdusta oppina, joka auttaa sinua välttämään tilannetta jatkossa.

Puhu tapahtuneesta jonkun kanssa. Hakeudu vertaistuen pariin (esim. paihdelinkki.fi/vertaistuki, AA-, NA- tai GA-ryhmät).



Lisää tietoa:
paihdelinkki.fi/retkahdus