

RISKITILANTEIDEN HALLINTA

Päihdelinkki

Riskitilanteiden tunnistaminen:

Säännöllisen ja toistuvan toiminnan tuloksena asiat saattavat tapahtua niin sanotulla autopilotilla. Silloin itse ei välttämättä huomaa asioita, jotka laukaisevat juomisen/pelaamisen. Näiden asioiden listaaminen ja itselle näkyväksi tuominen on hyödyllistä, koska se auttaa sinua hallitsemaan riskitilanteita.

Kirjaa tärkeimmät syyt, jonka vuoksi sinä ajattelet olevan juomisen/pelaamisen tai muun ei toivotun toiminnan syitä. Voit käyttää apuna alla olevaa listaa ja/tai kirjata omia syitä:

- Minulla on tylsää.
- Minua masentaa tai ahdistaa.
- Minua stressaa.
- Olen yksinäinen.
- Pakenen huolia ja ongelmia.
- Haluan rentoutua.
- Juominen/pelaaminen on hauskaa
- Haluan juhlistaa jotain
- Välttääkseni muita ihmisiä
- Se on tapa
- Se tuo jännitystä



Seuraavaksi kiinnitä huomiota niihin tilanteisiin, joissa juomisen/pelaamisen vastustaminen on vaikeaa. Niitä voi olla esimerkiksi kantabaarin, kaupan alkoholihyllyn tai pelipaikan läheisyys, palkkapäivä, juhlat. Tavoitteena on tunnistaa riskitilanteita ja opetella keinoja, joilla niistä voi selviytyä.

Mitkä ovat sinulle niitä hetkiä, jolloin tyypillisesti käytät alkoholia/pelaat?
Mitkä ovat sinun keinoja selviytyä niistä?

Riskitilanne: _____

Keinoni selvitä: _____

Riskitilanne: _____

Keinoni selvitä: _____

Riskitilanne: _____

Keinoni selvitä: _____

Riskitilanne: _____

Keinoni selvitä: _____

Riskitilanne: _____

Keinoni selvitä: _____

