



# Övning: En dagbok över triggers som utlöser drogbegäret

---

## Varför?

Du får identifiera de faktorer som utlöser ditt drogbegär. Ta hjälp av dagboken och anteckna vad som hände i situationerna som väckte ditt drogbegär. Du kan också skriva ner hur starkt begäret var och hur du agerade.

På så sätt lär du dig att undvika situationer och platser som utgör en risk.

## Hur?

Gör denna övning när du bestämt dig för att minska på ditt drogbruk eller helt sluta med droger. Reservera minst tio minuter för övningen så att du hinner fundera på saken ordentligt.

Du kan ha nytta av att skriva ner dina tankar. På så sätt kan du senare kolla upp hurdana saker du listat.

Du kan fylla i svarsfälten nedan eller skriva ner svaren t.ex. som en anteckning på telefonen.

För dagbok över ditt drogbegär varje gång du känner att det kunde vara till hjälp.

---



### 1. Situationsfaktorer

Var befann du dig? Vilka personer var närvarande? Vad hände? När hände det?

T.ex. "Jag var ensam hemma. Jag kände mig rastlös och uttråkad. Jag ville ringa en kompis för att gå ut och festa. Jag hade haft en tung dag."

### 2. Styrkan på drogbegäret

Hur starkt var ditt begär på skalan 0–100 %?

T.ex. "85 %"



### 3. Tankar som dök upp i huvudet

Vad tänkte du när du kände suget efter droger?

T.ex. "Man måste få njuta av livet. Jag har förtjänat detta eftersom det har varit en tung dag. En gång spelar ingen roll."

### 4. Upplevda fysiska känningar

Hur kändes det i kroppen under drogbegäret?

T.ex. "Nervositet, pirringar, rastlöshet."



## 5. Åtgärder för att lindra drogbegäret

Vilka metoder använde du för att dämpa ditt drogbegär?

T.ex. "Jag tog en promenad. Jag hämtade ingredienser från affären. Sedan lagade jag mat och spelade."

---



Dag	Situationsfaktorer Vem? Vad? Var? När?	Styrkan på drogbegäret 0-100%?	Tankar? Skriv ner tankarna som uppstår vid drogbruk, ringa in den mest känslu- samma tanken	Fysiska känningar? Vad känner du i kroppen?	Vad gjorde jag för att hindra drogbegäret?  Skriv ner de metoder du använde för att dämpa drogbegäret	Kommentarer
mån						
tis						
ons						
tor						
fre						
lör						
sön						