



Övning: Överlevnadsplan

Varför?

Du finner metoder och handlingsätt som hjälper dig att förhindra återfall. När du på förhand går igenom svåra situationer klarar du av dem bättre.

Hur?

Gör denna övning ifall du funderar på att sluta använda droger. Reservera minst tio minuter för övningen så att du får ihop en lämplig plan.

Du kan fylla i svarsfälten nedan eller som en anteckning i telefonen.

Observera: Det lönar sig att alltid ha överlevnadsplanen med sig så att du enkelt kan ta fram den i svåra situationer.

1. Jag undviker situationen, avlägsnar mig eller ändrar på situationen.

En säker plats dit jag kan gå:

T.ex. "Till biblioteket, till min syster."

2. Jag fördröjer beslutet att använda droger i till exempel 15 minuter.

T.ex. "Jag påminner mig själv om att drogbegäret ofta går över på ___ minuter och att jag har lyckats hantera det tidigare."



3. Jag riktar min uppmärksamhet mot någon annan alternativ aktivitet. En lista över saker att göra i stället:

T.ex. "Jag tar en joggingrunda, städar, spelar."

4. Jag ringer någon. En lista över personer jag kan ringa:

T.ex. "Min syster."

5. Jag påminner mig själv om de framsteg jag har gjort hittills. En lista över mina framsteg:

T.ex. "Jag tackade nej till den erbjudna drogen på festen. På kvällarna har jag fokuserat på att spela istället för att använda droger."

6. Jag hejdar mina tankar om drogbruk med hjälp av lugnande och uppmuntrande tankar. En lista över alternativa tankar:

T.ex. "Det känns obehagligt nu, men det går snart över. Jag har klarat av det här förut. Jag kan uppnå mina mål."