



Övning: Surfa på impulsen

Varför?

Du lär dig känna igen de olika stadierna av drogbegär.

Impulsen följer formen av en våg. När du lär dig att identifiera början, toppen och nedgången av en impuls så lär du dig möjligtvis också att uthärda impulserna bättre.

Hur?

Gör övningen när du känner av ett drogbegär.

Reservera minst 15 minuter för övningen. Då hinner du märka av en effekt och att känslan avtar.

Upprepa övningen vid behov.

Välj en lugn plats där du inte blir störd. Sätt dig bekvämt eller lägg dig ner.

Bedöm på en skala från 0 till 10

- Hur starkt är begäret efter droger just nu?
- Hur svårt är det för dig att avstå från att använda droger?

0 = Du tror att du helt kan avstå från att använda droger under det kommande dygnet

10 = Du tror inte att du klarar dig en stund till utan att använda droger



Läs sedan visualiseringsövningen

Föreställ dig att du står på stranden vid havet i något tropiskt land. Du har fin, ljus sand mellan tårna. Det turkosblåa havet skimrar framför dig.

Du känner den milda brisen på din hud och den salta havsdoften i luften. Solen värmer din rygg. Några bomullsliknande moln syns på himlen.

Gå ut i vattnet och känn hur det rör sig runt benen. Vattnet stiger och sjunker regelbundet.

Föreställ dig att din impuls att använda droger är en våg som du hoppar på med din surfbräda. Ju större lusten att använda droger blir, desto högre blir vågen.

Känn vågens rörelse under dina fötter och vattnets kraft på kroppen. Hur känns dina muskler? Är din kropp spänd? Bultar ditt hjärta? Hur känns det?

Kom ihåg att i den här världen är du en fantastisk surfare. Du håller dig kvar på din bräda även på toppen av de värsta vågorna.

Även den största vågen sjunker någon gång. Då styr du din bräda säkert mot stranden.

På stranden följer du igen med vattnets rytm, och senare surfar du på toppen av din nästa våg.

Observera vad som händer i dig när du lyssnar på vågorna. Du kämpar inte emot dem, utan du följer med dem. Du kan inte stoppa vågorna, men du kan lära dig att bli en allt skickligare och skickligare surfare.

Avsluta med att göra samma bedömning som i början

Bedöm på en skala från 0 till 10

- Hur starkt är begäret efter droger just nu?
- Hur svårt är det för dig att avstå från att använda droger?

0 = Du tror att du helt kan avstå från att använda droger under det kommande dygnet

10 = Du tror inte att du klarar dig en stund till utan att använda droger