



Harjoitus: Selviytymissuunnitelma

Miksi?

Löydät keinoja ja toimintatapoja, jotka auttavat sinua estämään retkahduksia. Selviydyt vaikeista tilanteista paremmin, kun käyt niitä ennakkoon läpi.

Miten?

Tämän harjoituksen voit tehdä silloin, kun pohdit päihteiden käytön lopettamista. Harjoitukseen on hyvä varata ainakin kymmenen minuuttia, jotta saat itsellesi sopivan suunnitelman.

Voit täyttää alla olevan lomakkeen, ja ottaa siitä kuvakaappauksen. Vaihtoehtoisesti voit myös kirjata asiat paperille tai tulostaa lomakkeen harjoituksen alta.

Selviytymissuunnitelmaa kannattaa pitää aina mukana, jotta sen käyttö on helppoa haastavissa tilanteissa.

1. Vältän tilannetta, lähden pois tilanteesta tai muutan tilannetta.

Turvallinen paikka, jonne voin mennä:

Esim. kirjasto, siskon luo

2. Viivytän päätöstä käyttää päihteitä esimerkiksi 15 minuuttia.

Esim. Muistan, että aineenhimo menee minulla usein ohii ___ minuutissa ja että olen hallinnut aineenhimoa onnistuneesti aiemminkin.



3. Ohjaan huomioni johonkin muuhun vaihtoehtoiseen tekemiseen. Listaa sopivia tekemisiä.

Esim. lähden juoksemaan, siivoan, pelaan

4. Soitan jollekin henkilölle. Listaa henkilöt.

Esim. sisko

5. Muistutan itseäni tähänastisista onnistumisistani. Listaa esimerkkejä onnistumisista.

Esim. Juhlissa kieltäydyin tarjotusta päihteestä. Olen iltaisin keskittynyt pelaamaan käyttämisen sijaan.



6. Rauhoitan päihteidenkäyttöajatuksiani rauhoittavilla ja kannustavilla ajatuksilla. Listaa esimerkkejä ajatuksista.

Esim. Oloni on nyt hankala, mutta se menee pian ohi. Olen ennenkin selvinnyt tästä. Voin saavuttaa tavoitteeni.