

Tehtäväkirja



KÖÖRI

Maarit Ajalin

Helsinki

Sisällys

Tästä tehtäväkirjasta löydät kaikki tehtävät, joita teemme Köörissä. Tehtävät auttavat sinua muuttamaan vanhoja tapojasi ja ajatuksiasi.

Voit tutustua koko tehtäväkirjaan halutessasi jo etukäteen mutta tee kukin ennakkotehtävä vasta, kun ohjaajat kehoittavat. Silloin tehtävä on tuoreessa muistissa ryhmässä käytävää keskustelua varten.

TEHTÄVÄ 1	Alkoholinkäytön itsearviointi yli 65-vuotiaille	3
TEHTÄVÄ 2	Tavoitteet	5
TEHTÄVÄ 3	Mielekäs tekeminen ja päihdepäiväkirja	8
TEHTÄVÄ 4	Motivaatio ja ajatusvääristymät	11
TEHTÄVÄ 5	Laukaisevat tekijät	15
TEHTÄVÄ 6	Omat vaihtoehtoiset tekemiset	20
TEHTÄVÄ 7	Haavoittuvuuden vähentäminen	21
TEHTÄVÄ 8	Ihmiset ja vuorovaikutustilanteet	23
TEHTÄVÄ 9	Takaiskujen ehkäisy	28
TEHTÄVÄ 10	Elämänkaari	37
TEHTÄVÄ 11	Toipumisen vaiheet	39
TEHTÄVÄ 12	Tunnetaulukko	40

Mittari alkoholin käytön itsearviointiin yli 65-vuotiaille

Arvioi alkoholin käyttöösi viimeisen kolmen kuukauden ajalta ja valitse sopivin vaihtoehto:

1. Kuinka usein käytät olutta, siideriä, viiniä tai väkeviä?

- En koskaan (mittarin täyttämistä ei tarvitse jatkaa) **0 p**
- Noin kerran kuukaudessa tai harvemmin **0 p**
- 2–4 kertaa kuukaudessa **1 p**
- 2–4 kertaa viikossa **2 p**
- päivittäin tai lähes päivittäin **3 p**

2. Kuinka monta annosta alkoholia juot yleensä niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia? (Katso annosten määrittely seuraavan sivun esimerkeistä.)

- Vähemmän kuin 1 annoksen **0 p**
- 1 annoksen **0 p**
- 2 annosta **1 p**
- 3 annosta **4 p**
- 4 annosta tai enemmän **5 p**

3. Miksi käytät alkoholia? (voit valita useita vaihtoehtoja)

- Ruokajuomana
- Rentoutumiseen
- Rohkaisuun
- Seuran vuoksi
- Unettomuuden hoitoon
- Yksinäisyyden tunteen lievittämiseen
- Mielialan kohentamiseen
- Ihmissuhdeongelmien vuoksi
- Kipujen lievittämiseen
- Jonkun muun syyn vuoksi, minkä

4. Onko alkoholin käytöstäsi aiheutunut jotain seuraavista? (voit valita useita vaihtoehtoja)

- Olen satuttanut itseäni, esim. kaatunut
- Olen satuttanut toista, esim. lyönyt tai sanonut loukkaavasti
- Olen ajanut ajoneuvoa päihtyneenä
- Olen joutunut taloudellisiin vaikeuksiin
- En ole muistanut tapahtumien kulkua
- Olen sammunut
- Olen tarvinnut krapularyypyn seuraavana aamuna
- Joku toinen on huolestunut alkoholin käytöstäni
- Jotain muuta, mitä?

5. Oletko tietoinen käyttämiesi lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutuksista?

- Olen
- En
- Minulla ei ole lääkitystä

Lääkkeiden ja alkoholin samanaikaisessa käytössä on oltava varovainen

- Ota lääkkeet säännöllisesti. Lääkkeenottoaikoja ei saa muuttaa alkoholin käytön vuoksi eikä jättää lääkettä ottamatta.
- Seuraavien lääkkeiden kanssa ei tule käyttää alkoholia lainkaan: uni- ja rauhoittavat lääkkeet, eräät masennuslääkkeet, vahvat kipulääkkeet, tietyt antibiootit sekä epilepsialääkkeet.
- Huomioi alkoholin käyttösi erityisesti, mikäli sinulla on käytössäsi esimerkiksi diabetes-, tulehduskipu-, nesteenpoisto tai sydän- ja verenpainelääkkeitä. Muita tällaisia lääkkeitä ovat eräät allergialääkkeet, veren hyytymiseen vaikuttavat lääkkeet sekä potenssi- ja eturauhaslääkkeet.



1 annos =

- pieni pullo (tölkki) keskiolutta tai siideriä
- lasi (12 cl) mietoa viiniä
- pieni lasi (8 cl) väkevää viiniä
- viinaryppy (4 cl) tai noin 1,5 lääkelasillista väkevää viinaa, esimerkiksi konjakkia

Laske kysymysten 1 ja 2 pisteet yhteen. Mikäli sait:

0–2 pistettä:

Alkoholin käyttösi on hallinnassa.

3 pistettä:

Kiinnitä huomiota alkoholin käyttöösi. Tämäkin määrä voi olla liikaa joidenkin sairauksien ja lääkitysten kanssa. Pidä huolta siitä, että annosten tai juomakertojen määrä ei lisäännyt.

4 pistettä tai enemmän:

Alkoholin käyttösi vaikuttaa huolestuttavalta. Kolme annosta kerralla on useimmille liikaa, koska ikääntyminen voimistaa alkoholin päihdyttävää vaikutusta. Esimerkiksi kaatumistapaturmien riski kasvaa. Jos käytät alkoholia yli seitsemän annosta viikossa, sinun kannattaisi harkita vähentämistä tai käytön lopettamista.

TEHTÄVÄ: Päihteiden liikakäytön oireeni

Tehtävässä luetellaan yleisiä liikakäytön oireita. Merkitse ne oireet, joita tunnistat itselläsi esiintyvän.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Alakuloisuus | <input type="checkbox"/> Motivaation puute aiemmin kiinnostaviin asioihin |
| <input type="checkbox"/> Ahdistusherkkyyys | <input type="checkbox"/> Yleinen jaksamattomuus |
| <input type="checkbox"/> Univaikeudet (yölliset heräilyt, katkonainen ja levoton uni) | <input type="checkbox"/> Yleinen nautinnon tunteen väheneminen |
| <input type="checkbox"/> Keskittymis- ja muistivaikeudet | <input type="checkbox"/> Sydämentykytykset |
| <input type="checkbox"/> Yleinen ärtyneisyys | <input type="checkbox"/> Verensokerin heittäily |
| <input type="checkbox"/> Mielialan vaihtelut | <input type="checkbox"/> Vatsavaivat |
| <input type="checkbox"/> Vähentynyt kiinnostus muita ihmisiä kohtaan | <input type="checkbox"/> Käsien tärinä |
| <input type="checkbox"/> Toimintakyvyn alentuminen | <input type="checkbox"/> Kohonnut verenpaine |
| <input type="checkbox"/> Tapaturmat | <input type="checkbox"/> Seksuaaliset ongelmat (esim. erektio- tai orgasmiongelmat) |
| <input type="checkbox"/> Muita oireita: | |

TEHTÄVÄ: Päihteiden käytön hyödyt ja haitat

Pohdi käytön ja käyttämättömyyden hyötyjä ja haittoja. Ota huomioon, miten päihteiden käyttö tai käyttämättömyys vaikuttavat ihmissuhteisiin, itsensä kehittämiseen, omiin tavoitteisiin, vapaa-aikaan, harrastuksiin, terveyteen, mielialaan, jne. Voit halutessasi käyttää ranskalaisia viivoja.

Päihteiden käytön hyödyt (Esim. Tunnen oloni rentoutuneeksi.)

Päihteiden käytön haitat (Esim. Olen vähemmän läsnä ihmissuhteissani.)

Päihteiden käytön vähentämisen hyödyt (Esim. Voin viettää enemmän aikaa lapsenlasteni kanssa.)

Päihteiden käytön vähentämisen haitat (Esim. Päihteitä käyttävien ystävien seura ärsyttää selvin päin.)

TEHTÄVÄ: Tavoitteen asettaminen

Pohdi tavoitettasi päihteidenkäytön suhteen. Valitse, haluatko lopettaa päihteidenkäytön kokonaan vai vähentää sitä. Jos haluat vähentää, pohdi haluatko käyttää harvemmin, vähemmän kerralla vai molempia.

Tavoitteeni on:

- Lopettaa kokonaan.
- Vähentää päihteiden käyttöä harventamalla kertoja, jolloin pidän _____ päihteetöntä päivää viikossa.
- Vähentää päihteiden käyttöä ottamalla vähemmän kerralla, jolloin käytän korkeintaan _____ annosta kerralla.
- Vähentää päihteiden käyttöä käyttämällä sekä harvemmin että vähemmän kerralla. Tällöin tavoitteenani on pitää viikossa _____ päihteetöntä päivää sekä käyttää korkeintaan _____ annosta kerralla.

Keskustellaan tavoitteista vielä 1. ryhmäkerralla, jonka jälkeen voit kirjoittaa alle oman henkilökohtaisen, kokonaisvaltaisen, muutostavoitteesi.

TEHTÄVÄ: Suunnittele päiviisi mielekästä tekemistä taulukon avulla ja ala pitämään päihdepäiväkirjaa

Voit jatkaa suunnitelmia tämän monisteen jälkeen omaan viikkoosi.

PÄIVÄ	PÄIVÄ- MÄÄRÄ	SUUNNITELTU MIELEKÄS TEKEMINEN	TOTEUTUS- AIKA	ARVIO*
MA				
TI				
KE				
TO				
PE				
LA				
SU				

*Arvioi mielialasi tehtävään liittyen asteikolla 1–10, kun suunnitelma on toteutettu. (1 = huonoin mahdollinen, 10 = paras mahdollinen)

MAANANTAI			
Aloitus klo	Annokset ¹	Paikka ²	Kenen kanssa käytit päihdettä?
Laukaissut tilanne ³		Laukaissut tunne ⁴	
Juomisen merkitys ⁵			Mieliala ⁶

TIISTAI			
Aloitus klo	Annokset ¹	Paikka ²	Kenen kanssa käytit päihdettä?
Laukaissut tilanne ⁵		Laukaissut tunne ⁴	
Juomisen merkitys ⁵			Mieliala ⁶

KESKIVIIKKO			
Aloitus klo	Annokset ¹	Paikka ²	Kenen kanssa käytit päihdettä?
Laukaissut tilanne ³		Laukaissut tunne ⁴	
Juomisen merkitys ⁵			Mieliala ⁶

TORSTAI			
Aloitus klo	Annokset ¹	Paikka ²	Kenen kanssa käytit päihdettä?
Laukaissut tilanne ³		Laukaissut tunne ⁴	
Juomisen merkitys ⁵			Mieliala ⁶

PERJANTAI			
Aloitus klo	Annokset ¹	Paikka ²	Kenen kanssa käytit päihdettä?
Laukaissut tilanne ³		Laukaissut tunne ⁴	
Juomisen merkitys ⁵			Mieliala ⁶

- Annokset:** kaikki päihteet, joita olet käyttänyt, esim. alkoholi ja rauhoittavat lääkkeet.
- Paikka, jossa join:** esim. kotona, ravintolassa, ystävien luona.
- Juomisen laukaissut tilanne:** esim. ystävien tapaaminen, riitely, kotityöt, saunominen, ruuanlaitto, näin/kuulin puhuttavan alkoholista, ohitin tietyn baarin/ravintolan, näin jonkun juovan, aurinkoinen sää.
- Juomisen laukaissut tunne:** vihaisuus, surullisuus, loukkaantuneisuus, yksinäisyys, pelko, epävarmuus, turhautuminen, tylsistyminen, iloisuus, rentoutuneisuus
- Juomisen merkitys:** esim. vaikean tunnetilan helpottaminen, itsensä palkitseminen, ajanviete.
- Mieliala:** Arvioi mieliala juomiseen liittyen asteikolla 1–10 (1 = huonoin mahdollinen, 10 = paras mahdollinen).

TEHTÄVÄ: Päihteiden käyttöä lietsovat ajatukset – ajatusvääristymien poissulkeminen

Positiivisen poissulkeminen

Ajatusvääristymä positiivisen poissulkemisen tarkoittaa ajattelua, jossa huomataan vain negatiiviset asiat ja positiivisia asioita ei huomata lainkaan tai ne poissuljetaan.

Esimerkkejä:

- Huomataan vain, että puoliso mainitsi maidon puuttumisesta kauppatavaroista mutta ei pistetä merkille, että puoliso kiitti myös kaupasta käynnistä.
- Retkahduksen yhteydessä ajatellaan ”en onnistu koskaan” ja jätetään huomiotta, että takana on pidempi raitis kausi kuin koskaan aiemmin, mikä on jatkoa ajatellen hyvä lähtökohta.

Millaista positiivista poissulkemista ajattelet itselläsi esiintyvän? Kirjoita esimerkkejä:

Mitä voisit sanoa itsellesi tai mitä voisit tehdä, kun huomaat jossain tilanteessa vain negatiivisia puolia?

Voisitko miettiä, mikä on se positiivinen osuus, joka puuttuu? Voisitko pohtia, onko tilanne tosissaan ainoastaan täysin negatiivinen?

Väärät yleistyksset

Väärillä yleistyksillä tarkoitetaan ajatuksia, joissa yhdestä tai muutamasta asiasta vedetään laajoja johtopäätöksiä.

Esimerkkejä:

- Jos ystävä ei soita takaisin, ajatellaan, että kukaan ei välitä.
- Jos jokin pyyntö hylätään, ajatellaan, että ”maailma on aina minua vastaan”.

Millaisia vääriä yleistyksiä ajattelet, että itselläsi saattaisi esiintyä? Kirjoita esimerkkejä.

Mitä voisit sanoa itsellesi tai mitä voisit tehdä, kun huomaat jossain tilanteessa yleistäväsi? Esim. voisitko miettiä, mitä poikkeuksia yleistykseesi saattaisi löytyä?

Mustavalkoinen ajattelu

Mustavalkoisessa ajattelussa asiat nähdään äärimmäisyyksinä, eikä huomata välimuotoja.

Esimerkkejä:

- Jos en onnistu heti muuttamaan päihteiden käyttöäni, olen luuseri.
- Jos en voi lähteä istumaan kaljalle kavereiden kanssa, sosiaalinen elämäni on mennyttä.
- Ajauduin riitaan läheiseni kanssa, joten olen pelkkä nolla, millään ei ole mitään väliä. Voin aivan hyvin ottaa jotain.

Joustavampia ajatuksia voisivat olla:

- On luonnollista, että en onnistu heti tavoitteessani. Vaikka lipsahdin, tilanne on silti parempi kuin aloittaessani.
- Minua ärsyttää, että en voi lähteä kaljalle kavereideni kanssa, mutta se ei tarkoita, että sosiaalinen elämäni olisi ohi. Näen perhettäni ja raitista ystävääni. Voin aloittaa uuden harrastuksen ja tutustua uusiin ihmisiin. Tilanne on harmittava mutta ei mahdoton. Asioilla on tapana järjestyä.
- Vaikka riita tuntuu pahalta, tilanne on vielä huonompi, jos käytän päihteitä. Olen hyvä tyyppi ja elämäni kuuluu muitakin ihmisiä ja asioita kuin läheiseni. Tätä asiaa on varmaan fiksumpi selvitellä huomenna.

Millaisia mustavalkoisia ajatuksia epäilet, että itselläsi esiintyy?

Esim. Mistään ei tule koskaan mitään.

Mitä voisit sanoa itsellesi tai mitä tehdä, kun mustavalkoisia ajatuksia esiintyy?

Voit myös miettiä, mitä toivoisit jonkun muun sanovan sinulle tuolloin. Esim. Asiat tuntuvat tänään pahoilta, mutta huomenna on helpompaa. Voisitko ehkä sanoa sen itsellesi?

TEHTÄVÄ: Laukaisevat paikat ja ajat

Pohdi viimeisen puolen vuoden ajalta, mihin paikkoihin ja aikoihin päihteiden käyttösi painottuu.

Rastita itsellesi tyypilliset paikat:

- kotona
 - baarissa
 - yökerhossa
 - ulkoilmassa, kuten puistossa
 - harrastuksen yhteydessä
 - ravintolassa
 - tuttujen luona
 - mökillä
 - lomamatkalla
 - muualla, missä:
-
-
-
-

Rastita itsellesi tyypilliset ajat, joihin päihteiden käyttö painottuu:

- aamulla
 - lounasaikaan
 - iltapäivällä
 - illalla
 - ennen nukkumaanmenoa
 - yöllä
 - tiettyinä viikonpäivinä (esim. perjantaisin ja lauantaisin)
 - tiettyinä aikoina kuukaudessa (esim. eläkepäivänä)
 - tiettyinä aikoina vuodesta (esim. kesällä)
 - muulloin:
-
-
-
-

TEHTÄVÄ: Laukaisevat tilanteet ja tunteet

Pohdi viimeistä puolta vuotta ja valitse, mitkä alla olevista tunteista ja tilanteista laukaisevat sinussa herkästi halun käyttää päihteitä.

Rastita itsellesi sopivat vaihtoehdot:

- vihaisuus
- surullisuus
- masentuneisuus
- loukkaantuneisuus
- kostonhaluus
- yksinäisyys
- toivottomuus
- turhautuminen
- syyllisyys
- pelko
- hermostuneisuus
- levottomuus
- iloisuus
- rentoutuneisuus

- itsevarmuus
 - ihastuneisuus
 - epävarmuus
 - riitelynhalu
 - muu tunne
-
-
-
-
-
-
-
-

Rastita itsellesi sopivat vaihtoehdot:

- nähdessäni/kuulleessani alkoholi-mainoksen
- ohittaessani tietyn baarin/ravintolan
- nähdessäni jonkun muun käyttävän päihteitä
- kuullessani keskustelua päihteiden käyttämisestä
- syödessäni tiettyjä ruokia
- ollessani tietyssä osassa kotiani
- tietynlaisella kelillä (esim. aurinkoisena päivänä)

muu tilanne:

TEHTÄVÄ: Muut laukaisevat tekijät

Pohdi viimeisen puolen osalta, millaiset ihmissuhteet ja millaiset harrastukset tai askareet liittyvät päihteiden käyttöösi. Pohdi myös, miten esim. taloudelliset asiat vaikuttavat päihteiden käyttöösi.

Ihmiset, joiden kanssa käytän usein päihteitä (esim. puolison, sukulaisten, lapsesi, ystäväsi, tuntemattomien kanssa, yksin ollessasi):

Ihmissuhdetilanteet, jolloin käytän usein päihteitä (esim. riideltyäni läheiseni kanssa, kun minulla on hauskaa ystävien kanssa tai ollessani yksin):

Tekemiset, joiden aikana käytän usein päihteitä (esim. kotityöt, ruoanlaitto, tupakointi, TV, saunominen, syöminen, lukeminen, pelaaminen, jokin harrastus, jutteleminen, riitely):

Raha-asioihin liittyvä päihteiden käyttö (esim. silloin kun en saa maksettua laskuja, kun olen huolissani rahatilanteestani, kun olen käyttänyt liikaa rahaa, kun riitelen läheiseni kanssa rahankäytöstäni tai kun minulla on paljon rahaa):

Katso lopuksi vastauksiasi saadaksesi käsityksen päihteiden käyttöäsi laukaisevista tekijöistä.

TEHTÄVÄ: Kun halu käyttää päihteitä yllättää

Viimeaikaisia tilanteita, joissa olen käyttänyt päihteitä yli tavoitteeni (esim. syömässä ystävien kanssa ja keskiviikkona kotona yksin ollessani):

Kirjaa pohtimiesi päihteidenkäyttökertojen yhteydessä ne tilannetekijät, jotka saivat sinut antamaan periksi päihteiden käytölle (esim. illanvietossa oli vaikea kieltäytyä, kun viiniä tarjottiin jatkuvasti. Keskiviikkona olin ärtynyt ja yksinäinen, eikä ollut mitään tekemistä, eikä ketään kotona).

Pohdi nyt, mitä olisit voinut tehdä päihteiden käytön sijaan (esim. illanvietossa olisin voinut vaihtaa vesilinjalle ja puhua enemmän kaverini kanssa, joka oli autolla liikenteessä. Keskiviikkona olisin voinut soittaa päihteettömälle kaverilleni).

Listaa seuraavaksi sellaisia tilanteita, joissa koit halua käyttää päihteitä ja onnistuit olemaan ilman (esim. kaverin synttäreillä ja lauantaina ollessani kotona).

Pohdi, mitkä tekemäsi asiat olivat ratkaisevia päihteiden käytön välttämisessä (esim. synttäreihin olin varautunut etukäteen ja lauantaina kotona ajattelin, että tulee vaan kauhea syyllisyys, enkä jaksa sunnuntaina sitten ulkoilla):

**Muista kirjoittaa päihdepäiväkirjaa ja mielekkään tekemisen suunnitelmaa koko ajan.
Mieti lisäksi kertoja jolloin olet onnistunut välttämään päihteiden käytön.
Miten se onnistui?**

Pohdi seuraavaksi vaihtoehtoista tekemistä tehtävän kuusi avulla.

Omat vaihtoehtoiset tekemiset

Seuraavassa on joitakin tekemisiä, jotka voivat tuntua sinusta mielekkäiltä. Rastita sellaiset tekemiset, jotka koet mielekkäiksi ja joiden koet lisäävän mielihyvää.

Kotona ja arjessa

- ruuanlaitto
- leipominen
- uuden reseptin kokeileminen
- käsitöiden tekeminen
- nikkarointi
- hyvän aterian syöminen
- radion kuuntelu
- viherkasveista huolehtiminen
- kaapin järjestäminen uudelleen
- kirjan lukeminen
- lehden lukeminen

Kodin ulkopuolella

- kirpputorilla käyminen
- kirjastossa käyminen
- ystävän luona kylässä käyminen
- luonnossa kävely
- ostoksilla käyminen
- kahvilassa käyminen
- ravintolassa käyminen

Ystävien ja perheen kanssa

- kortin pelaaminen
- lautapelin pelaaminen
- joulukorttien askartelu yhdessä
- toisen hartioiden hierominen
- syntymäpäivän juhliminen
- lomamatkan suunnitteleminen
- illanvietto kahden kesken

Rentoutusta

- lukeminen
- tv:n katselu
- hierojalla käyminen
- jalkahoidossa käyminen
- kampaajalla käyminen
- saunassa käyminen
- rentoutusnauhan kuunteleminen
- luonnon äänien kuuntelu ulkona
- lemmikin rapsutus

Kulttuuria ja luovuutta

- teatterissa käyminen
- elokuvissa käyminen
- konsertissa käyminen
- taidenäyttelyssä käyminen

- museossa käyminen
- musiikin kuunteleminen
- runojen kirjoittaminen
- tarinan kirjoittaminen
- maalaaminen/piirtäminen
- opistokurssille osallistuminen

Vuorovaikutuksellista

- neuvon antaminen toiselle
- ystävän kuulumisten kuunteleminen
- toisen hyvien asioiden huomiointi
- neuvon kysyminen ystävältä
- toisen auttaminen
- puhelimesta puhuminen
- vapaaehtoistoiminta
- leipomusten vieminen naapurille

Liikunnallista

- ulkoilu
- kävelyllä käyminen
- uuden liikuntalajin kokeileminen
- joogatunnilla käyminen
- kuntosalilla käyminen
- juoksulenkki
- pyöräily
- uimassa käyminen
- tikan heitto

Muut

- jonkin uuden taidon opettelu
- kasvonaamion laittaminen
- kalastus
- lahjan ostaminen ystävälle
- ikkunaostoksilla käyminen
- mukaviin vaatteisiin pukeutuminen
- viestin kirjoittaminen vanhalle ystävälle
- valokuvien katselu

Keksitkö joitakin omia ideoita mielekkäistä tekemisistä?

TEHTÄVÄ: Haavoittuvuuden vähentäminen

Nälkä, vihaisuus, yksinäisyys, väsymys (**Hungry Angry Lonely Tired**) altistavat päihteiden käytölle.

Miten vähennän tilanteita, joissa minun on nälkä tai lisään kykyäni olla näissä tilanteissa käyttämättä päihteitä? (esim. Huolehdin säännöllisestä lounasajasta. En mene lasilliselle, ennen kuin olen syönyt muualla.)

Miten vähennän tilanteita, joissa olen väsynyt tai lisään kykyäni olla näissä tilanteissa käyttämättä päihteitä? (esim. Jätän vähäksi aikaa myöhäiset illanvietot pois ja menen nukkumaan ennen puoltayötä. Kun huomaan olevani väsynyt, en mene paikkoihin, joista voi ostaa alkoholia.)

Miten vähennän tilanteita, joissa olen vihainen tai lisään kykyäni olla näissä tilanteissa käyttämättä päihteitä? (esim. Vältän tietyn kaverin kanssa kahdestaan vietettyä aikaa, koska ärsyynyn silloin helposti.)

Miten vähennän tilanteita, joissa olen yksinäinen tai lisään kykyäni olla näissä tilanteissa käyttämättä päihteitä? (esim. Suunnittelen illoilleni enemmän tekemistä ja seuraa. Poistan kotoa kaikki päihteet, jotta en voi yksin ollessani turvautua niihin.)

TEHTÄVÄ: Päihteiden käyttöön oikeuttavat ajatukseni

Millaisia päihteiden käyttöön oikeuttavia ajatuksia eli ”lupalappuja” huomaat itselläsi? Voit yrittää muistaa ajatuksiasi tilanteissa, joissa olet käyttänyt päihteitä yli asettamasi rajan.

Päihteiden käyttöön oikeuttavat ajatukseni (esim. Jos nyt otan vain yhden lisää tai minulla on ollut niin rankka päivä).

Mitä voisin sanoa itselleni tai miten voisin toimia rakentavasti, kun havaitsen itselläni päihteiden käytön oikeuttavia ”lupalappuja”? Yritä keksiä ainakin kolme eri keinoa.

TEHTÄVÄ: Oman vuorovaikutustilanteen tutkiminen

Pohdi jotakin viimeaikaista tilannetta, joka ei ole mielestäsi sujunut parhaalla mahdollisella tavalla. Voit jatkossakin eritellä ihmissuhdetilanteita palaamalla tähän tehtävään ja vastaamalla sen kysymyksiin.

Mitä minun ja toisen henkilön välillä tapahtui (esim. Läheiseni ihmetteli miksi olen niin saamaton.)?

Mitä tunsin ja ajattelin (esim. Loukkaannuin, olin ahdistunut, vähän masentunutkin. Ajattelin ”Minä en koskaan kelpaa.”)?

Mitä tarvitsin ja toivoin toiselta (esim. tukea, rohkaisua, ymmärrystä sille, että minulla oli ollut huono päivä)?

Miten pelkäsin toisen reagoivan (esim. Pelkäsin läheiseni olevan pettynyt minuun ja että hän ei hyväksyisi minua sellaisena kuin olen)?

Mitä tein (esim. En sanonut mitään, vetäydyin.)

Mitä seuraavaksi tapahtui välillämme (esim. Läheinen tuli kysymään, mikä minulla taas on)?

Mitä olisin voinut tehdä toisin, jotta tarpeeni/toiveeni olisivat tulleet huomioituksi? Mitä olisin voinut tehdä toisin, jotta tilanne olisi päättynyt paremmin? (esim. Sen sijaan, että vetäydyin, olisin voinut kertoa, että minulla on huono päivä ja että kaipaisin tänään tukea.)

TEHTÄVÄ: Oma ei-harjoitus

Pohdi jotakin oman elämän tilannetta, jossa olisit halunnut tai haluaisit kieltäytyä. Suunnittele, mitä voisit sanoa. Voi olla hyödyllistä tehdä harjoitus useammasta eri tilanteesta mutta yksikin riittää. Harjoitusta on hyvä kokeilla myös käytännössä mahdollisimman pian. Parhaan tuloksen saat, kun harjoittelet ei-harjoitusta ääneen esimerkiksi peilin edessä. Muista kiinnittää huomiota myös elekieleen (katso silmiin ja ole kasvokkain, ota avoin asento, ole rauhallinen).

Mistä haluat kieltäytyä? (esim. Kaupungille lähteminen):

Toista toisen pyyntö ääneen (esim. Haluat siis, että tulen kaupungille):

Kerro miksi et (esim. Haluan rentoutua tänään):

Sano jämäkästi ei (esim. Valitettavasti tänään ei siis käy):

Ehdota kompromissia (esim. Ensi viikolla ehtisin kuitenkin nähdä):

TEHTÄVÄ: Oma päihteistä kieltäytyminen

Valitse sellainen tilanne, jossa päihteistä kieltäytyminen saattaa olla itsellesi hankalaa. Pohdi, mitä voisit sanoa tilanteessa ja miten voisit toimia. Yritä valita sanasi niin, että ne sopivat itsellesi.

Tilanne (esim. Kaveri ehdottaa saunaolutta):

Aloita sanalla EI tai EN (esim. Ei kiitos.):

Ehdota vaihtoehtoja (esim. Voisin ottaa kokiksen.):

Jos toinen jatkaa, vaihda puheenaihetta (esim. Teillähän on hieno sauna. Oletteko rempanneet sitä?):

Jos toinen jatkaa edelleen, pyydä että hän lakkaa tarjoamasta juotavaa (esim. Nyt menee kyllä tyrkyttämisen puolelle. Kuten sanoin, otan kokiksen.)

Jos tilanne jatkuu, käytä ongelmanratkaisutaitojasi, esimerkiksi poistu tilanteesta (esim. Missä on vessa?):

TEHTÄVÄ: Kohti palkitsevaa arkea

Alle on koottu arjen tasapainon kannalta tärkeitä asioita. Täydennä lyhyesti, mitä vointia tukevia tekijöitä arkeesi tällä hetkellä kuuluu. Älä ole turhan kriittinen vastauksien suhteen vaan anna itsellesi lupa olla luova.

Mielekästä tekemistä:

Liikuntaa:

Rentoutumista:

Raittiutta tukevia ajatuksia ja ajattelutapoja:

Sosiaalisia aktiviteetteja tai harrastuksia (esim. ystävien näkeminen, jumppatunnit, kerhotoiminta).

Voimaa antavat ihmissuhteet, jotka edistävät päihteiden käytön pysymistä aisoissa:

Positiivisia tavoitteita (esim. haluan oppia jotain uutta):

Muita voimavaroja:

TEHTÄVÄ: **Arjen tavoitteeni**

Mitä haluaisit lisätä tai mistä viimeaikaisesta muutoksesta haluaisit pitää kiinni (esim. urheilla ainakin kerran viikossa ja nähdä ystäviäni enemmän)?

Millä tavoin voit edistää tämän tavoitteen toteutumista (esim. liityn liikuntaporukkaan ja yritän sopia joka viikonloppu jonkin tekemisen ystävän kanssa tai vähintään soitan hänelle)?

TEHTÄVÄ: **Omat varomerkkini**

Pohdi mitkä voisivat olla omia varomerkkejäsi. Lue vastauksesi vielä lopuksi läpi.

Millaiset ajatukset voisivat ennakoida itselläsi lipsahdusta tai retkahdusta? Jos olet kulkemassa kohti lipsahdusta, millaisia ajatuksia mielessäsi pyörisi (esim. nyt on mennyt niin pitkään hyvin, että varmaan päihteiden käyttö pysyisi aisoissa, vaikka ottaisinkin pari)?

Millaiset tunteet ja mielialan muutokset voisivat ennakoida itselläsi lipsahdusta tai retkahdusta (esim. jos elämä menisi huonosti, kaikki ärsyttäisi ja olisin vihainen)?

Millaiset teot ovat varomerkki kohonneesta päihteiden käytön riskistä? Jos olet kulkemassa kohti lipsahdusta, miten se voisi näkyä käyttäytymisessä ja teoissasi? Millainen vanhoihin tapoihin palaaminen tai uusista tavoista luopuminen on huono merkki (esim. vanhojen ryyppykaverien tapaaminen tai eristäytyminen muista ihmisistä)?

Millaiset muutokset elämässäsi ovat aiemmin ennakoineet liiallista päihteiden käyttöä? Jos olet kulkemassa kohti lipsahdusta, miten luulet, että se voisi käytännössä näkyä (esim. ihmissuhdeongelmina tai liiallisena yksinolona)?

TEHTÄVÄ: Suunnitelmani varomerkkien varalle

Kun varomerkkejä ilmenee, on ryhdyttävä toimiin. On myös tärkeää varautua siihen, että varomerkkien ilmetessä, ei huvitakaan noudattaa suunnitelmaa. Suunnitelman on oltava realistinen.

Kirjoita nyt alle oma suunnitelmasi varomerkkien varalle. Miten toimin varomerkkien ilmetessä, niin että vähennän riskiä käyttää päihteitä?

Pohdi, miten voit vähentää haavoittuvuuttasi ja lisätä etäisyyttä itsesi ja päihteiden väliin. Mikä voisi auttaa palauttamaan motivaatiosi? Mikä tukisi selviytymistäsi arjessa ilman päihteitä?

Mikä voisi auttaa minua ryhtymään toimenpiteisiin varomerkkien ilmetessä, jos minua ei huvita?

Pohdi, mistä voisit muistuttaa itseäsi tai mitä voisit tehdä (esim. teen päihteiden käytön ja ilman olemisen hyödyt ja haitat -listan muistuttaakseni itseäni päihteiden käytön ongelmista).

Jos havahdut siihen, että olet jo käyttänyt päihteitä, kyseessä on lipsahdus, ei vielä täysimittainen retkahdus. Varo, ettet tulkitse lipsahdusta ”kaikki tai ei mitään” -hengessä sellaiseksi käytökseksi, joka automaattisesti johtaa entistä suurempaan päihteiden käyttöön.

Tavat reagoida lipsahdukseen:

1. Älä suuretele asiaa – yksi lipsahdus ei tarkoita periksi antamista
2. Ota etäisyyttä tilanteeseen – tartu itse tilanteeseesi, tutki ajatuksiasi ja tunteitasi
3. Havaitse epäonnistumisajatukset – pysäytä mustavalkoiset ajatukset, kuten ”olen pilannut kaiken”
4. Uudista sitoutumisesi päihteettömyyteen – älä syyttele itseäsi, keskity miettimään, miksi on tärkeää olla käyttämättä enempää päihteitä
5. Muuta tapahtumien kulkua – poistu päihteidenkäyttötilanteesta, kirjaa määrää ylös, keksi vaihtoehtoista tekemistä
6. Käy läpi tilanteeseen johtanut tapahtumaketju – mitä tapahtui ennen, minkälainen tilanne oli, mitä mielessäsi liikkui ennen, mitkä olivat yllykkeet, ensimmäiset varoittavat merkit, miten yritit sammuttaa himon käyttäen, mitkä tekijät heikensivät kontrollikykyäsi?

TEHTÄVÄ: Suunnitelmani lipsahduksen varalle

Millaisessa tilanteessa saattaisin lipsahtaa/ käyttää yli tavoitteeni (esim. jos kyse alkoholista: ostaisin Alkosta viinipullon ja joisin sen yksin kotona tai lipsahtaisin uudenvuoden vietossa)?

Jos lipsahdan, miten voisin toimia pysäyttääkseni päihteiden käytön? Miten voisin suhtautua tilanteeseen rakentavasti (esim. soitan ystävälleni ja yritän tavata hänet saman tien; ajattelen, että nyt todistan pystyväni katkaisemaan tilanteen)?

Jos lipsahdan tai peräti retkahdan täysinmittaisesti pidemmäksi aikaa, miten saisin asian taas palaamaan raiteilleen?

Pohdi, mitä voisit esimerkiksi sanoa itsellesi palataksesi päihteiden käytön rajoittamiseen (esim. muistutan itselleni, että kaikille sattuu virheitä ja niistä oppii; palaan tutkimaan päihteiden käytön hyötyjä ja haittoja).

TEHTÄVÄ: Turvalliset tilanteet

Riskitilanteiden lisäksi on tärkeää olla tietoinen tilanteista, jolloin et käytä koskaan päihteitä. Näin tiedät mihin pyrkiä, kun sinulla on tarve madaltaa lipsahtamisriskiä.

Keiden seurassa et yleensä koskaan käytä päihteitä (esim. lapsen, naapurin, Pirkon, harrastuskavereiden)?

Mitkä tekemiset ovat sellaisia, ettet yleensä käytä lainkaan päihteitä (esim. urheilun jälkeen, luonnossa liikkuesssa, kalassa, kun sovittu, että mennään ystävien kanssa kahville)?

Missä paikoissa ollessasi et yleensä käytä päihteitä (esim. lapsen luona, elokuvissa, salilla, naapurilla)?

Missä mielentiloissa et käytä päihteitä (esim. kun on syyllinen olo ja päihteiden käyttö kaduttaa, väsyneenä, kun haluan reipastua, kun olen urheillut ja on hyvä olo itsestä)?

Kerro elämäntarinasi ääneen jollekulle tai kirjoita se ylös. Tässä kysymyksiä ajatusten liikkeelle saamiseksi. Pohdi erityisesti suhdettasi pähteisiin koko elämän varrelta ja miten se on muuttunut vuosien varrella. Pohdi myös tunteiden käsittelyäsi ja ihmisuhteitasi koko elämän varrelta. Oletko saanut turvaa, hoivaa ja läheisyyttä? Entä oletko joutunut tukahduttamaan tunteitasi?

LAPSUUS

Syntymä

- missä synnyin, milloin, millaisten ihmisten keskelle
- mitä minulle on kerrottu syntymästani
- mitkä ovat varhaisimmat muistikuvani

Ensimmäiset leikit ja varhaislapsuus ennen koulua

- millainen oli suhteeni sisaruksiin
- ketkä olivat leikkiverreitani
- mitkä olivat rakkaimmat leikkikalut ja leikkipaikat
- mitä muistan yhteisistä hetkistä vanhempieni seurassa
- mistä tunsin erityistä pettymystä
- sairastamiset
- jouduinko kantamaan vastuuta sisaruksista
- tunsinko yksinäisyyttä

Alkoholi (tai muu päihde)

- miten läheisesi käyttivät alkoholia, kun olit lapsi
- onko suvussasi alkoholismia

KOULUAJAT, MURROSIKÄ

Koulunkäynnin aloittaminen, kokemukset koulusta aina murrosiän kynnykselle asti

- millainen oli ensimmäinen opettajani
- mistä tunsin ylpeyttä / missä koin epäonistuvani ensimmäisinä kouluvuosina
- millaisena näin aikuisten maailman

Murrosikä aina aikuisuuden kynnykselle asti

- miten koin naiseksi / mieheksi kehittymiseni
- kuka tuki minua tärkeässä kehitysvaiheessani
- ensimmäiset poika-/tyttöystäväni
- mitä pelkäsin / mistä unelmoin
- millaisia hengellisiä kokemuksia liittyi nuoruuteni

Alkoholi (tai muu päihde)

- mitä sinulle kerrottiin alkoholin käytöstä, vai kerrottiinko mitään
- minkälaista oli lähiympäristösi suhtautuminen alkoholin käyttöön

AIKUISUUDEN KYNNYKSELLÄ

Aikuistuminen, irtaantuminen kotoa, elämä aina 30-vuotiaaksi

- muistot opiskelemaan / töihin lähdöstä
- miten selviydyin itsenäisenä elämässä
- elämäkumppanin etsintä / löytäminen
- miten koin aikuisten maailman
- parisuhteen solmiminen tai oma, itsenäinen, elämä sekä oman kodin rakentaminen

Elämä 30–40-vuotiaana

- mitkä olivat tärkeitä hetkiä / käännekohtia
- aikuisen elämä vanhempana tai lapsettomana
- mitkä olivat tärkeitä ihmissuhteitani
- millaiset asiat auttoivat eteenpäin vaikeuksissa

Alkoholi (tai muu päihde)

- milloin kokeilit alkoholia ensimmäisen kerran
- miltä se tuntui
- minkälaista alkoholinkäyttösi oli ”ruuhka-vuosina”

KESKI-IKÄ

Elämä 40–50-vuotiaana

- millainen oli suhteeni lapsiin / omiin vanhempiini / muihin tärkeisiin läheisiin
- mikä elämässä tuntui merkittävältä ja tärkeältä
- mistä unelmoin, mikä vei eteenpäin
- mistä jouduin luopumaan / sainko jotain tilalle

Elämä 50-vuotiaana

- millaista oli, kun lapset lähtivät maailmalle tai miltä aikuisikä lapsettomana tuntui
- muutokset ihmissuhteissa
- muutokset omassa itsessä
- suhde omiin vanhempiin
- mitä uutta elämään

Alkoholi (tai muu päihde)

- muuttuiko alkoholinkäyttösi jonkun ison elämäntapahtuman johdosta

ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN

- mistä olen luopunut ja mitä olen saanut tilalle
- mikä tänään on minulle tärkeintä
- mitä odotan tulevaisuudelta
- mikä on auttanut eteenpäin
- mitkä ovat olleet merkittävimmät käännekohdat elämässäni
- mitä elämä on minulle antanut
- löytyykö punaista lankaa / jos kirjoittaisit kirjan elämästäsi, mikä sen nimi olisi?
- mitä toivoisin tästä eteenpäin

Alkoholi (tai muu päihde)

- vaikuttiko eläkkeelle jääminen alkoholin käyttöösi

TEHTÄVÄ SISÄINEN LAPSI

Valitse jokin häpeää tuottava muisto tai mielikuva. Esimerkiksi tilanne, kun olisit tarvinnut turvaa ja läheisyyttä mutta se on kielletty sinulta. Milloin olet ajatellut häpeää tuottavaa ajatusta ensimmäisen kerran? Minkä ikäinen olit? Onko sinulla valokuvaa itsestäsi tuon ikäisenä? Millainen olit tuolloin, mitä ajattelit, mistä pidit, kenen lähelle pyrit, saitko turvaa aikuisilta? Mitä tunteita kuvan katsominen herättää? Mitä tunteita kuvan lapsi on kokenut?

Miten voisit auttaa tuota lasta nyt, kun olet aikuinen? Mitä tämä lapsi kaippaa? Voitko antaa sen lapselle ajatellen, että hän on piiloutunut jonnekin sisällesi. Kuvittele itsesi tuon lapsen viereen. Voitko halata lasta ja antaa hänelle nyt sen turvan, jota hän olisi kaivannut. Mitä sanoisit hänelle?

Voitko ottaa lapsen syliisi ja kantaa häntä mukana tietäen, että hänellä ei ole mitään muuta paikkaa, missä hän voisi olla. Sinä olet ainoa ihminen, joka tällä lapsella on. Voitko ottaa hänet osaksi itseäsi?

(Katja Myllyviita, Häpeän hoito, Duodecim 2020.)



Tämä kuva liittyy valinnaiseen teemaan Toipumisen vaiheet.

Lähde: Jonna Siivikko, Minni Vainio ja Jani Salomaa (De Leon 1995)

Tunnetaidot					
Tunteen voimakkuus	ILO	SURU	VIHA	PELKO	HÄPEÄ
SUURI	Lumoutunut Innostunut Iki-onnellinen Riemastunut Haltioissaan Hurmioitunut Intohimoinen	Masentunut Tuskainen Yksinäinen Satutettu Toivoton Murheellinen Kurja	Raivostunut Vihainen Hurjistunut Räjähdy- pisteessä	Kauhuissaan Peloissaan Kivettynyt Panikoiva Vauhko Shokissa	Katuvainen Halvennettu Häpäisty Mustamaalattu Solvattu Arvoton Väheksytty
KESKITASO	Iloinen Hyväntuulinen Hilpeä Helpottunut	Sydänsuruinen Synkkä Hukassa Stressaantunut Petetty Alakuloinen	Järkyttynyt Hermostunut Puolustus- kannalla Turhautunut Kiihtynyt Suuttunut	Huolestunut Pelästynyt Pelokas Uhattu Epävarma Ahdistunut Hermostunut	Nolo Häpeissään Loukattu Luihu Syyllinen Epärehellinen Salaileva Anteeksi- pyytävä
MATALA	Hyvillään Tyytyväinen Mukava Miellyttävä Rattoisa	Apea Huonotuulinen Poissa tolal- taan Pettynyt Tyytymätön	Ärsyyntynyt Kireä Vastusteleva Närkästynyt Harmissaan Ärtynyt	Kiusaantunut Levoton Rauhaton Vaivaantunut Epämukava Varovainen Arka	Häveliäs Hämillään Kiusaantunut Vaivaantunut Säälitty Hölmö

Tämä taulukko liittyy valinnaiseen teemaan Tunteet.