



Ensiapuohjeita lopettajille

Toimi näin

- Poista houkutukset kotoasi.
 - Yritä rentoutua ja levätä. Vältä stressiä esimerkiksi ulkoilemalla, kuuntelemalla lempimusiikkiasi tai tekemällä kotitöitä. Pääasia on, että teet jotain, joka suuntaa huomiosi pois juomishaluistasi.
 - Ota rauhallisesti, jos koet halua juoda alkoholia. Hyväksy tilanne, ja tarkkaile tuntemuksiasi. Tällaiset tuntemukset tulevat ja menevät ohi aikanaan ilman, että niihin tarvitsee reagoida.
 - Valmistaudu siihen, että kärsit unettomuudesta. Se ei ole vakavaa. Noin kuukauden kuluessa normaali unirytmisi palautuu. On parempi olla ottamatta unilääkkeitä, jotta normaali rytmi ei häiriinny.
 - Älä tee elinikäisiä raittiuslupauksia. Pitäydy lähitavoitteissa, jotka voit myös saavuttaa. Päätä viikko, päivä tai tunti kerrallaan, että et käytä alkoholia.
 - Palauta päivittäin mieleesi syyt, joiden takia haluat pysyä raittiina. Kirjoita syyt kortille, ja laita kortti paikkaan, jonka näet usein. Hyvä paikka voi olla esimerkiksi kylpyhuoneen peili tai jääkaapin ovi. Voit myös kirjoittaa syyt puhelimesi muistiinpanoihin ja lukea niitä säännöllisesti.
-