



Harjoitus: Päihdehimojen laukaisijat- päiväkirja

Miksi?

Opit tunnistamaan tekijöitä, jotka laukaisevat päihdemielitekojasi. Se auttaa sinua välttämään vaaranpaikkoja.

Miten?

Tämän harjoituksen voit tehdä silloin, kun olet päättänyt lopettaa tai vähentää päihteiden käyttöäsi. Harjoitukseen on hyvä varata aikaa ainakin kymmenen minuuttia, jotta ehdit kunnolla pohtia asiaa.

Ajatusten kirjaaminen muistiin on hyödyllistä. Näin voit myös myöhemmin palata tarkistamaan, millaisia asioita olet kirjannut.

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

Pidä päihdehimoistasi päiväkirjaa aina tarvittaessa.



1. Tilannetekijät

Missä olit? Kuka oli seurassasi? Mitä tapahtui? Milloin se tapahtui?

Esim. Olin yksin kotona. Oloni oli levoton ja tylsistynyt. Halusin soittaa kaverille ja lähteä ulos. Päivä oli ollut rankka.

2. Päihdemielitekojen voimakkuus

Kuinka voimakas päihdemieliteko oli asteikolla 0–100 %?

Esim. 85 %



3. Mieleen tulleet ajatukset

Mitä ajatuksia päihdemieliteon hetkellä tuli?

Esim. Elämästä pitää saada nauttia. Olen ansainnut tämän, koska päivä oli niin raskas. Mitä väliä yhdellä kerralla on?

4. Koetut fyysiset tuntemukset

Mitä tunsit kehossasi päihdemieliteon aikaan?

Esim. jännitystä, sisäistä kihelmöintiä, levotonta oloa



5. Toiminta päihdemieliteon taltuttamiseksi

Mitä keinoja käytit päihdemieliteon laannuttamiseksi?

Esim. Lähdin kävelyille. Hain kaupasta ruoka-aineet. Kokkasin ja pelasin.



Päivä	Tilannetikijät Kuka? Mitä? Missä? Milloin?	Päihdemielitekojen voimakkuus 0-100%?	Ajatukset? Kirjaa ajatukset, joita päihdeteon hetkellä tulee, ympyröi tunnepitoisin ajatus	Fyysiset tuntemukset? Mitä tunnet vartalossa?	Mitä tein päihdemieliteolle? Kirjaa ylös keinot, joita käytit mielihalun laannuttamiseksi	Kommentteja
ma						
ti						
ke						
to						
pe						
la						
su						