



# Harjoitus: Yllykkeellä surffailu

---

## Miksi?

Opit tunnistamaan päihdemielihalun eri vaiheet. Yllyke noudattaa aallon muotoa.

Kun opit tunnistamaan yllykkeen alun, huippukohdan ja laskun, opit mahdollisesti myös sietämään yllykkeitä paremmin.

## Miten?

Tämän harjoituksen voit tehdä silloin, kun tunnet päihdemieliteon heräävän.

Harjoitukseen on hyvä varata aikaa ainakin 15 minuuttia. Tällöin ehdit huomata harjoituksen vaikutuksen ja tunteen voimakkuuden laskemisen.

Voit toistaa harjoituksen tarvittaessa.

Valitse jokin rauhallinen paikka, jossa sinua ei häiritä. Ota mukava istuma-asento, tai käy makuulle.

---

## Arvioi asteikolla 0–10

- Kuinka voimakas halu sinulla on tällä hetkellä käyttää päihteitä?
- Kuinka vaikeaa sinun on pidäytyä käyttämästä päihteistä?

0 = Arvelet pystyväsi pidättymään päihteiden käytöstä täysin seuraavan vuorokauden ajan

10 = Et usko kestäväsi seuraavaan hetkeen ilman päihteiden käyttöä

---



## Lue sitten mielikuvaharjoitus

Kuvittele itsesi valtameren rannalle johonkin trooppiseen maahan. Varpaidesi alla on hienoa, vaaleaa hiekkaa. Edessäsi siintää turkoosinsininen meri.

Tunnet ihollasi lempeän

tuulen vireen ja ilmassa meren suolaisen tuoksun. Aurinko lämmittää selkääsi. Taivaalla on muutama pumpulinnäköinen pilvi.

Kävele veteen, ja tunne säärissäsi veden liike. Veden virtaus nousee ja laskee säännönmukaisesti.

Kuvittele päihteiden käyttölylykkeesi olevan aalto, jonka päälle hyppäät

lainelaudallasi. Mitä suuremmaksi päihteiden käyttöhalusi kasvaa, sitä korkeammaksi aalto nousee.

Tunne aallon liike jalkojesi alla ja veden voima kehossasi. Miltä lihaksesi tuntuvat? Onko kehosi jännittynyt? Hakkaako sydämesi? Miltä se tuntuu?

Muista, että tässä maailmassa olet loistava surffaaja. Pysyt lautasi päällä myös kaikkein hurjimpien aaltojen harjalla.

Aalloista suurinkin laskee jossain vaiheessa. Tuolloin ohjaat

lautasi turvallisesti kohti rantaa.

Rannalla seuraat jälleen veden rytmiä. Myöhemmin

lähdet surffaamaan seuraavan aaltosi harjalla.

Huomioi, mitä sinussa tapahtuu, kun kuuntelet aaltoja. Et taistele niitä vastaan, vaan kuljet niiden mukana. Et voi pysäyttää aaltoja, mutta voit oppia yhä taitavammaksi ja taitavammaksi surffaajaksi.

---

## Tee vielä lopuksi sama arvio kuin alussa.

Arvioi asteikolla 0–10

- Kuinka voimakas halu sinulla on tällä hetkellä käyttää päihteitä?
- Kuinka vaikeaa sinun on pidettyä käyttämästä päihteistä?

0 = Arvelet pystyväsi pidättymään päihteiden käytöstä täysin seuraavan vuorokauden ajan

10 = Et usko kestäväsi seuraavaan hetkeen ilman päihteiden käyttöä