



Harjoitus: Retkahduksen läpikäynti

Miksi?

Tämän harjoituksen avulla opit tunnistamaan altistavia tekijöitä kehittämään keinoja, joiden avulla voit jatkossa selvitä haastavista tilanteista.

Miten?

Tämän harjoituksen voit tehdä, jos olet kokenut retkahdustilanteen.

Harjoitukseen on hyvä varata aikaa ainakin 10 minuuttia, jotta ehdit rauhassa pohtia tilanteeseen liittyneitä tekijöitä.

Jotta saat parhaan hyödyn harjoituksesta, kannattaa se tehdä rauhallisessa ympäristössä ja kirjata muistiin. Näin hahmotat tapahtumakulun selkeämmin.

1. Mitä sinulle tapahtui 1–2 viikkoa ennen kyseistä päihteidenkäyttökertaa?

Esimerkiksi: Missä liikut? Keitä tapasit? Minkälainen mielialasi oli? Millainen elämäntilanteesi oli? Yrititkö työskennellä sen eteen, ettet käyttäisi päihteitä? Jos yritit, niin millä keinoin?



2. Mitä sinulle tapahtui itse retkahdustilanteessa?

3. Mitä voisit nyt jälkikäteen oppia tilanteesta? Miten voisit varautua vastaaviin tilanteisiin tulevaisuudessa?