

Tehtäväkirja



KÖÖRI

Maarit Ajalin



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

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	34
TEHTÄVÄ 11	Toipumisen vaiheet	36
TEHTÄVÄ 12	Tunnetaulukko	37

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-, nesteenoisto tai sydän- ja verenpainelääkkeitä. Muita tällaisia lääkkeitä ovat eräät allergialääkkeet, veren hyytymiseen vaikuttavat lääkkeet sekä potenssi- ja eturauhaslääkkeet.



1 annos =

- pieni pullo (tölkki) keskivolutta 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 vihkoosi.

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: Tämän hetkinen motivaationi

Merkitse, missä vaiheessa koet motivaatiosi tällä hetkellä liikkuvan.

1. **Motivaatio on hukassa:** minua ei kiinnosta rajoittaa päihteiden käyttöäni, enkä näe päihteiden käytössä mitään haittoja.
2. **Harkintavaihe:** näen päihteiden käytössäni haittoja, mutta myös asioita, joista haluan pitää kiinni. Tunteeni päihteiden käytön rajoittamista kohtaan ovat ristiriitaiset.
3. **Suunnitteluvaihe:** haluan rajoittaa päihteiden käyttöäni. Tällä hetkellä käytän päihteitä mutta olen tehnyt päätöksen vähentää tai lopettaa ja haluan suunnitella, miten toteutan muutoksen.

4. **Toteutusvaihe:** olen viime aikoina ryhtynyt aktiivisiin toimiin päihteiden käytön rajoittamiseksi, enkä enää käytä päihteitä samalla tavalla kuin ennen.
5. **Ylläpitovaihe:** olen jo jonkin aikaa rajoittanut päihteiden käyttöäni ja yritän pitää muutosta yllä.

Arvio myös viime viikon päihteidenkäyttöhalusi asteikolla 0–10:

- 0 = ei lainkaan halua käyttää päihteitä,
10 = äärimmäisen voimakkaita haluja käyttää päihteitä

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mitkä tekijät auttavat sinua rajoittamaan päihteiden käyttöäsi?

TEHTÄVÄ: Päihteiden käyttöä lisäävät ajatukset – ajatusvääristymien tunnistaminen

Positiivisen poissulkeminen

Tämä tarkoittaa ajattelutapaa, jossa keskittään pelkästään negatiivisiin asioihin ja jätetään hyvät tai myönteiset asiat kokonaan huomiotta.

Esimerkkejä:

- Huomataan vain, että puoliso mainitsee, että kaupasta unohtui maito, mutta ei huomata, että hän myös kiitti kaupassa käynnistä.
- Retkahduksen jälkeen ajatellaan: “En onnistu koskaan.” Samalla unohdetaan, että taustalla on pisin raitis jakso tähän mennessä – arvokas saavutus ja hyvä lähtökohta jatkolle.

Millaisia esimerkkejä positiivisen poissulkemisesta huomaat omassa ajattelussasi?

Kirjoita muutama tilanne, joissa olet huomannut keskittyväsi vain negatiiviseen ja jättänyt positiivisen huomiotta.

Mitä voisit sanoa itsellesi tai tehdä, kun huomaat keskittyväsi vain kielteisiin asioihin?

Pohdi keinoja pysäyttää tällainen ajattelu – esimerkiksi: “Vaikka kaikki ei mennyt täydellisesti, onnistuin kuitenkin monessa asiassa.”

Pohdi voisiko tilanteessa olla myös jotakin myönteistä? Mikä myönteinen asia, jota et ole huomannut, voisi olla?

Väärät yleistyks

Väärillä yleistyksillä tarkoitetaan ajattelutapaa, jossa yksittäisestä tilanteesta tai kokemuksesta vedetään liian suuria ja laajoja johtopäätöksiä.

Esimerkkejä:

- Ystävä ei vastaa puheluun
→ “Kukaan ei välitä minusta.”
- Yksi pyyntö torjutaan
→ “Maailma on aina minua vastaan.”

Millaisia vääriä yleistyksiä huomaat omassa ajattelussasi?

Kirjoita esimerkkejä tilanteista, joissa olet saattanut yleistää liikaa yhden kokemuksen perusteella.

Mitä voisit sanoa itsellesi tai tehdä, kun huomaat yleistäväsi liikaa?

Voisitko pysähtyä miettimään, onko muita kokemuksia, jotka osoittavat toisin tai löytyisikö tilanteeseen poikkeuksia? Esim. “Vaikka Pirjo ei soittanut nyt takaisin, niin Matti soittaa minulle viikoittain.”

Mustavalkoinen ajattelu

Mustavalkoisessa ajattelussa asiat nähdään joko hyvinä tai huonoina, onnistumisina tai epäonnistumisina – ilman välimuotoja. Harmaan sävyjä ei huomata.

Esimerkkejä:

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

Joustavampia ajatuksia voisivat olla:

- On ihan normaalia, että muutos vie aikaa. Vaikka tuli lipsahdus, olen silti mennyt eteenpäin.
- Harmittaa, etten voi mennä kaljalle, mutta se ei tarkoita, että sosiaalinen elämäni olisi ohi. Minulla on myös perhe ja yksi raitis ystävä. Voin keksiä muuta tekemistä.
- Riita tuntuu pahalta, mutta jos otan nyt, tilanne pahenee entisestään. Olen silti arvokas ihminen, ja tilanne voi parantua myöhemmin. Riitaa on hyvä selvittää huomenna, kun olen itsekin rauhoittunut.

Millaisia mustavalkoisia ajatuksia huomaat itselläsi esiintyvän?

Esimerkiksi: "Mistään ei koskaan tule mitään."

Mitä voisit sanoa itsellesi tai mitä voisit tehdä, kun huomaat ajattelevasi näin?

Esimerkiksi: "Vaikka kaikki ei mene kerralla nappiin, se ei tarkoita epäonnistumista."

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 päihteiden käyttöäsi viimeisen puolen vuoden osalta alla olevien kohtien mukaisesti.

Ihmiset, joiden kanssa käytän usein päihteitä (esim. puolison, sukulaisten, lapsesi, ystäviesi, 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 ja mieti, mitkä asiat näyttävät laukaisevan tai lisäävän päihteiden käyttöäsi.

TEHTÄVÄ: Kun halu käyttää päihteitä yllättää

Viimeaikaisia tilanteita, joissa olen käyttänyt päihteitä enemmän kuin olen suunnitellut (esimerkiksi: olin syömässä ystävien kanssa tai keskiviikkona yksin kotona):

Kirjaa näiden tilanteiden yhteyteen, mitkä tekijät vaikuttivat siihen, että päädyit käyttämään päihteitä.

(esimerkiksi: illanvietossa oli vaikea kieltäytyä, kun viiniä tarjottiin jatkuvasti. Keskiviikkona olin ärtynyt ja yksinäinen, eikä ollut tekemistä eikä seuraa.)

Pohdi myös, mitä olisit voinut tehdä toisin päihteiden sijaan.

(esimerkiksi: illanvietossa olisin voinut vaihtaa alkoholittomiin ja jutella enemmän sen kaverin kanssa, joka ei juonut. Keskiviikkona olisin voinut soittaa raittiille kaverille.)

Listaa seuraavaksi tilanteita, joissa teki mieli käyttää päihteitä, mutta onnistuit olemaan ilman. (esimerkiksi: kaverin synttäreillä ja lauantai-iltana kotona.)

Pohdi, mitkä teot tai ajatukset auttoivat sinua pysymään päihteettömänä.
(esimerkiksi: olin etukäteen varautunut juhliin. Lauantaina ajattelin, että tulisi vain syyllinen olo, enkä jaksaisi lähteä sunnuntaina ulos.)

**Muista kirjoittaa päihdepäiväkirjaa ja mielekkään tekemisen suunnitelmaa koko ajan.
Mieti lisäksi kertoja jolloin olet aiemmin 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
- naapurin auttaminen

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**) voivat lisätä riskiä päihteiden käyttöön.

Miten vähennän tilanteita, joissa minun on nälkä tai lisään kykyäni olla näissä tilanteissa käyttämättä päihteitä? (esimerkiksi: Pidän kiinni säännöllisistä ruoka-ajoista. En ota lasillista ennen kuin olen syönyt kunnolla.)

Miten vähennän tilanteita, joissa olen väsynyt, tai vahvistan kykyäni olla tällaisissa tilanteissa ilman päihteitä? (esimerkiksi: Jätän myöhäiset illanvietot tauolle ja menen nukkumaan ennen puoltayötä. Kun huomaan olevani väsynyt, välttelen paikkoja, joissa alkoholia on helposti saatavilla.)

Miten vähennän tilanteita, joissa olen huonolla tuulella, tai vahvistan kykyäni olla tällaisissa tilanteissa ilman päihteitä? (esimerkiksi: Vältän olemasta kahdestaan tietyn kaverin kanssa, koska ärsyynyn hänen seurassaan helposti.)

Miten vähennän tilanteita, joissa tunnen oloni yksinäiseksi, tai vahvistan kykyäni olla tällaisissa tilanteissa ilman päihteitä? (esimerkiksi: Suunnittelen iltoihin enemmän tekemistä ja seuraa. Poistan kotoani kaikki päihteet, jotta en voi yksin ollessani turvautua niihin.)

TEHTÄVÄ: Päihteiden käyttöön oikeuttavat ajatukseni

Millaisia ajatuksia huomaat mielessäsi, jotka antavat sinulle luvan käyttää päihteitä? Yritä muistella tilanteita, joissa olet käyttänyt päihteitä enemmän kuin olit aikonut. Päihteiden käyttöön oikeuttavat ajatukseni: (esim. "Voin ottaa vielä yhden lisää." tai "Minulla on ollut niin rankka päivä, että olen ansainnut tämän.")

Mitä voisin sanoa itselleni tai miten voisin toimia rakentavasti, kun havaitsen itselläni päihteiden käytön oikeuttavia "lupalappuja"? Yritä keksiä ainakin kolme eri keinoa. (esim. Tämä tunne menee ohi, en tarvitse päihdettä.)

TEHTÄVÄ: Oman vuorovaikutustilanteen tutkiminen

Pohdi viimeaikaista tilannetta, joka ei mielestäsi sujunut toivotulla tavalla. Voit palata tähän tehtävään myöhemmin, jos haluat tarkastella jotain uutta eteen tullutta tilannetta.

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 huomioiduksi? 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 kaipaaisin 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 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**

Mitä takaiskuja ehkäiseviä asioita arjessasi jo on? Käytä apuna mielekkään tekemisen taulukkoasi. Jos huomaat, että et ole tyytyväinen vastauksiisi, niin pohdi mitä teet jatkossa eri tavalla tai mitä voit vahvistaa.

Mielekästä tekemistä:

(Mikä tekeminen saa ajan kulumaan ja tuo hyvää mieltä?)

Liikuntaa:

(Millaista liikuntaa tai liikkeellä oloa arjessasi on? Kevytkin liike auttaa vointia.)

Rentoutumista:

(Miten palaudut tai rauhoitut päivän aikana tai sen päätteeksi?)

Raittiutta tukevia ajatuksia ja ajattelutapoja:

(Millaiset ajatukset auttavat pysymään päätöksessä tai muistuttavat, miksi valitsit muutoksen?)

Sosiaalisia aktiviteetteja tai harrastuksia:

(Esim. ystävien tapaaminen, ryhmätoiminta, kerhot – pienikin kontakti toiseen voi auttaa.)

Voimaa antavat ihmissuhteet, jotka tukevat raittiutta:

(Kenen seurassa sinun on helpompi pysyä päätöksessäsi?)

Positiivisia tavoitteita:

(Esim. haluan oppia jotain uutta, parantaa terveyttäni, saada rytmiä päiviin – tavoitteet auttavat suuntaamaan eteenpäin.)

Muita voimavaroja:

(Onko jokin muu asia, tapa tai ajatus, joka tukee sinua juuri nyt?)

TEHTÄVÄ: Omat varomerkkini

Tässä tehtävässä pysähdyt tunnistamaan omia varomerkkejäsi – pieniä tai isompia merkkejä, jotka voivat kertoa siitä, että lipsahduksen tai retkahduksen riski on kasvamassa. Näitä on hyvä tunnistaa etukäteen, jotta osaat reagoida ajoissa.

1. Ajatukset:

Millaiset ajatukset voivat kertoa siitä, että olet vaarassa lipsahtaa?
(Esim. ”Olen ollut niin pitkään kunnolla, että nyt voisi ottaa vähän.”)

2. Tunteet ja mielialat:

Millaiset tunnetilat tai muutokset mielialassa voivat kertoa riskistä?
(Esim. ärtyneisyys, pettymys, väsymys, liiallinen innostus tai huolettomuus.)

3. Käyttäytyminen ja teot:

Miten lipsahdus saattaa alkaa näkyä teoissasi?
(Esim. alat vältellä tiettyjä ihmisiä, lopetat rutiinit, alat nähdä vanhoja käyttökavereita.)

4. Elämäntilanteen muutokset:

Millaiset aiemmat elämäntilanteet ovat lisänneet riskiä päihteiden käyttöön?
(Esim. yksinäisyys, stressi, konfliktit, isot elämänmuutokset.)

TEHTÄVÄ: **Suunnitelmani varomerkkien varalle**

Kun olet oppinut tuntemaan varomerkkisi, on tärkeää, että sinulla on valmis suunnitelma, jonka voit ottaa käyttöön.

1. Mitä voin tehdä varomerkkien ilmetessä?

(Esim. lähdän kävelylle, soitan ystävälle, palaan rutiineihin, kirjoitan tunteeni ylös.)

2. Miten voin vahvistaa hyvinvointia ja motivaatiota?

(Esim. muistutan itseäni, miksi haluan olla ilman päihteitä, pidän kiinni pienistä hyvistä tavoista.)

3. Entä jos ei huvita toimia suunnitelman mukaan?

Mikä auttaisi sinua ryhtymään toimintaan silloinkin, kun mieli vetää vastakkaiseen suuntaan? (Esim. asetan vain yhden pienen tavoitteen, kuten ”lähdän ulos edes viideksi minuutiksi”.)

Voit myös palata tehtävän 2 listaan, päihteiden käytön hyödyistä ja haitoista – näin palautat mieleesi, miksi päätit muuttua.

TEHTÄVÄ: Suunnitelmani lipsahduksen varalle

Jos havahdut siihen, että olet jo käyttänyt päihteitä, kyseessä on lipsahdus, ei vielä täysimittainen retkahdus. se ei tarkoita epäonnistumista. Lipsahduksesta voi aina palata takaisin.

1. Millaisessa tilanteessa saattaisin lipsahtaa tavoitteestani?

(Esim. yksin kotona viikonloppuna, juhlapäivän vietossa, kun on paljon negatiivisia tunteita.)

2. Miten toimisin lipsahduksen jälkeen, ettei tilanne pahene?

(Esim. soitan heti jollekin, poistun tilanteesta, kirjoitan tunteeni ylös.)

3. Miten suhtautuisin tilanteeseen rakentavasti?

(Esim. sanon itselleni: ”Kaikki tekevät virheitä. Voin oppia tästä.”)

4. Miten palaan takaisin tavoitteeseeni?

(Esim. muistutan itseäni päätökseni syistä, kirjaan ylös mitä tapahtui ja mitä voin oppia.)

6 tapaa reagoida lipsahdukseen.

- 1. Pysähdy – Älä suuretele.**
Yksi lipsahdus ei tarkoita, että kaikki on pilalla. Se on vain pieni harha-askele.
- 2. Ota etäisyyttä – tarkkaile itseäsi.**
Tutki, mitä tilanteessa tapahtui ja mitä ajattelit ja tunsit – ilman syyttelyä.
- 3. Tunnista ajatuksesi – katkaise mustavalkoisuus.**
Vältä ajatuksia kuten ”olen epäonnistunut täysin”. Ne eivät auta eteenpäin.
- 4. Palaa päätökseesi – uudista sitoutuminen.**
Muistuta itseäsi, miksi päätit pysyä raittiina. Se päätös on yhä arvokas.
- 5. Vaihda suuntaa – toimi toisin heti**
Poistu tilanteesta, kirjaa ylös mitä tapahtui ja keksi muuta tekemistä tilalle.
- 6. Jälkipuinti – ymmärrä tapahtumaketju.**
Käy läpi: mitä tapahtui ennen lipsahdusta? Miten mieli ja keho reagoivat?
Mistä kaikki alkoi?

BONUSTEHTÄVÄ: Turvalliset tilanteet

Tämän tehtävän avulla voit tunnistaa tilanteita, joissa et käytä koskaan päihteitä. Näiden tilanteiden lisääminen arkeen voi auttaa madaltamaan riskiä lipsahdukselle.

Keiden seurassa et käytä päihteitä?

(Esim. lasten, tietyt ystävät, tukiammatillaiset.)

Mitä tekemisiä sinulla on, jolloin et käytä päihteitä?

(Esim. liikunta, kahvilla käyminen, käsityöt, luonnossa oleilu.)

Missä paikoissa et käytä?

(Esim. kuntosalilla, harrastuksissa, läheisen kotona.)

Millaisessa mielentilassa pysyt raittiina?

(Esim. kun olet jo valmiiksi hyvällä tuulella, tai kun haluat olla tehokas ja skarppi.)

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 syntymästäni
- 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 murrosikään kynnykselle asti

- millainen oli ensimmäinen opettajani
- mistä tunsin ylpeyttä / missä koin epäonnistuvani 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.