

Sisältö

Johdanto	9
1 Alkuun pääseminen	12
Haaste vastaanotettu	12
Muutokseen valmistautuminen	13
Halu muutokseen vaihtelee	13
Tutkitaan alkoholinkäyttöäsi	14
Alkoholinkäytön vaikutukset, hyödyt ja haitat	18
Kielteisten ajatusten tsunami	22
Uusia keinoja alkoholin tilalle	22
Kärsivällisyys palkitaan	23
Et ole yksin	23
Mielekkäät toiminnot	29
Juomisen seuranta	31
Yhteenveto	33
2 Motivaation vaihtelu	35
Johdatus motivaation vaihteluun	35
Motivaation vaihe vaikuttaa etenemiseen	38
Juomiseen lietsovat ajatukset	38
Ajatusvääristymä: positiivisen poissulkeminen	39
Ajatusvääristymä: väärät yleistyksen	41
Ajatusvääristymä: mustavalkoinen ajattelu	42
Riskitilanteiden tunnistaminen	44
Juomishimon laukeaminen	44

Mielihalut nousevat ja laskevat	45
Laukaisevat paikat ja ajat	45
Laukaisevat tilanteet ja tunteet	48
Muut laukaisevat tekijät	50
Vaihtoehtoiset toiminnot	52
Yhteenveto	57

3 Haavoittuvuus 60

Haavoittuvuus ja houkutus	60
Tämänhetkinen motivaationi	60
Johdatus haavoittuvuuteen	62
Haavoittuvuustekijät	62
Haavoittuvuuteen reagoiminen	63
Haavoittuvuuden vähentäminen	64
Passiivinen ajelehtiminen	67
Irti passiivisuudesta	67
Lupalaput juomiselle	71
Lupalapun tunnistaminen	71
Juomiseen oikeuttavat ajatukseni	72
Juomishaluun reagoiminen	74
Juomishimon sietäminen	74
Yllykkeellä surffailu	75
Yhteenveto	76
Tietoa alkoholin vaikutuksista	80

4 Alkoholi ja ihmissuhteet 85

Tämänhetkinen motivaationi	85
Ihmissuhteet ja alkoholi	87
Vuorovaikutustilanteiden tutkiminen	87

Tilanteen tutkimisen jatkaminen	88
Irti välttelystä	94
Suuttuminen	94
Suuttumisen seuraukset	95
Jämäkkyys	95
Sanaton jämäkkyys	96
Jämäkät sanavalinnat	97
Sanavalinnat erimielisyydessä	98
Jämäkkyuden aloittaminen	99
Jämäkästi ei	99
Alkoholista kieltäytyminen	103
Alkoholista kieltäytymisen periaatteet	103
Oma alkoholista kieltäytyminen	108
Alkoholittomat juomat	111
Yhteenveto	111

5 Takaiskujen ennaltaehkäisy **114**

Tämänhetkinen motivaationi	114
Muutoksen ylläpitäminen	116
Harjoitusten kertaus	116
Harjoittelun jatkaminen	118
Kohti palkitsevaa arkea	120
Arjen tavoite	123
Lipsahdusten ennaltaehkäisy: merkityksettömät päätökset	124
Lipsahdusten ennaltaehkäisy: valinnat ja seuraukset	124
Lipsahdusten ennaltaehkäisy: varomerkit	125
Varomerkkeihin reagoiminen	128

Lipsahdus vai täysimittainen retkahtaminen?	131
Tavat reagoida lipsahdukseen	131
Turvalliset tilanteet	135
Itsehoito-ohjelman hyödyt	138
Yhteenveto	139
Loppukysely alkoholinkäytöstä	140
 Liitteet	 146