

Mitä on muutos?

Elämäntapoihin vaikuttavilla muutoksilla tarkoitetaan ajattelutapojen, käyttäytymisen ja toiminnan tai olosuhteiden muuttamista erilaiseksi kuin aikaisemmin. Muutos on mahdolliseksi koetun asian tekeminen aluksi vaikeaksi ja samalla kuitenkin mahdolliseksi.

Valmius muutoksien tekemiseen lisääntyy, kun nykyisen alkoholinkäytön haitat ja muutoksesta seuraavat hyödyt ovat riittävän suuria. Sopivien tavoitteiden ja keinojen löytäminen vahvistaa päätöstä ja edistää toimintavalmiuksia ja muutoksen toteuttamista.

Muutoksissa tarvittavan innostuksen kantavina aineksina toimivimpia ovat yleensä kiinnostava ja saavutettavissa oleva tavoite sekä toiminta, joka tuottaa iloa itselle ja mahdollisesti läheisille.

Miten lisätä muutoksen mahdollisuuksia?

- ajattelu- ja suhtautumistavat
- juomismäärät, juomispäivät
- toimintarutiinit
- ihmissuhteet
- harrastukset
- työ



Miten löytää muutokseen virittämisen keinoja?

- hyötyjen ja haittojen puntarointi
- muutoksesta seuraavien hyötyjen korostaminen
- rajata ongelma itselleen sopivan kokoiseksi
- mahdollottoman määrittely vaikeaksi
- itselle merkityksellinen tavoite
- omien toimivien tekijöiden ja voimavarojen huomaaminen ja vahvistaminen
- kannustajien hankkiminen

Muutoksen vaaka

Arvioi aluksi nykyistä tilannettasi. Kirjoita tähän niitä hyötyjä ja haittoja, joita saat alkoholinkäytöstäsi. Pyri tarkastelemaan vaikutuksia laajasti. Näitä ovat esimerkiksi: terveys, henkinen hyvinvointi, ihmissuhteet, työ, toimeentulo ja harrastukset.

Nykyisen alkoholinkäytön hyödyt?

Nykyisen alkoholinkäytön haitat?



Millä muilla keinoilla voit saada samoja hyötyjä?

Miten voit vähentää haittojen vaikutusta?

Seuraavaksi pohdi, millaisia muutoksia alkoholinkäytön vähentäminen tai lopettaminen voisi saada aikaan elämässäsi. Valmistaudu mahdollisiin haittoihin jo etukäteen, jotta ne eivät muodostu muutoksen tekemisen esteiksi. Tarkastele muutoksen hyötyjä mahdollisimman laajasti.

Mitä haittoja muutoksesta seuraa?

Millaisia hyötyjä muutos tuo?



Miten valmistaudut näihin haittoihin etukäteen?

Millä voit vahvistaa näitä hyötyjä?
