

# HELPOMPI TAPA...

## KOHTUUTEEN



Löydä itsellesi sopiva, helpompi tapa



## HELPOMPI TAPA – KOHTUUTEEN

HELPOMPI TAPA – KOHTUUTEEN auttaa sinua purkamaan alkoholin käyttöön liittyviä tottumuksia. Tunnistat tilanteita, jotka saavat sinut juomaan ja opit joko välttämään niitä tai jos se ei ole mahdollista, korvaamaan alkoholin jollakin vaihtoehtoisella tekemisellä. Kuten muissakin elämäntapamuutoksissa, HELPOMPI TAPA auttaa hyödyntämään sitä mitä jo OSAAT ja mistä TYKKÄÄT. HELPOMPI TAPA auttaa sinua hallitsemaan juomiseen aiemmin johtaneet TILAISUUDET ilman pinnistelyä. Silloin muutoksen teko on fiksua.

Ensin opit tunnistamaan alkoholinkäyttöön liittyvät tilanteet ja tekijät, jotka niissä synnyttävät halun juoda ja juomiseen liittyvät automaattiset fyysiset reaktiot. Sitten harjoittelet tilanteiden välttämistä tai alkoholin korvaamista jollakin vaihtoehtoisella tekemisellä. Harjoittelu luo uusia, kohtuutta tukevien tottumusten automaatioketjuja.

Toisin kuin liikunnan ja ruokavalion muutoksissa, alkoholin käytön vähentämisen tai lopettamisen kohdalla muutos tarkoittaa luopumista ja kieltäytymistä. Alkoholi voi olla elämässä jo pitkään mukana ollut ”kaveri”, joka pitäisi jättää pois matkasta. Kuten kavereissa, on alkoholissakin hyvät ja huonot puolensa ja siksi siitä luopuminen on useimmille vaikeaa. Lisäksi siihen liittyy fyysinen riippuvuus. Siihen löytyy tehokkaita lääkkeellisiä apukeinoja, joista kannattaa keskustella lääkärin kanssa. Pelkkä katkaisuhuito ja lääkitys eivät kuitenkaan riitä, vaan muutoksen eteen täytyy tehdä myös töitä.

Alkoholin käytön vähentäminen ja erityisesti sen lopettaminen on iso muutos. Muutoksen tekeminen on helpompaa, kun siihen liittyy jotain kivaa, se sopii arkeesi ja tuo lisää jotain tärkeää tai hyvää elämääsi. Eli kun muutos on sinulle positiivinen.

## HELPOMPI TAPA -kortin käyttö

HELPOMPI TAPA -kortit tukevat sinua elämäntapamuutoksessa. Ne auttavat löytämään ”vanhaa hyvää” ja vahvistamaan sitä. Sinä päätät, mitä muutoksia teet, missä ja milloin.

HELPOMPI TAPA auttaa tekemään muutoksista pysyviä tottumuksia – silloin niillä on vaikutusta myös hyvinvointiisi. Kortissa on neljä tehtäväosiota:

### JUOMISTILANTEITA NYT

Paras lähtökohta muutokselle on miettiä alkoholin käyttöön liittyviä tottumuksiasi ja tunnistaa juomiseen johtavia tilanteita. Mikä niissä saa juomaan? Jokaisella on myös tilanteita, joissa juomiseen liittyvät rutiinit rikkoutuvat eikä juominen ole mahdollista. Mitä niissä tilanteissa tapahtuu?

### HELPOMPI TAPA

Auttaa purkamaan juomiseen liittyviä tilanteita. Tunnista tilanteita, joita voit välttää kokonaan tai korvata jollain vaihtoehtoisella tilanteella – mielellään sellaisella, joka tuo sinulle jotain positiivista. Jos esimerkiksi baariin iltaoluelle meneminen on tapasi katkaista työpäiväsi ja rentoutua, iltakävely voi olla yhtä tehokkaasti rentouttava ja rauhoittava vaihtoehto. Entä miten voit korvata alkoholin tilanteissa, joita et voi tai halua kokonaan välttää? Mistä muusta saat saman ”palkinnon” kuin alkoholista? Alkoholiton olut tai viini tai pelkkä kylmä ja raikas kuplavesi voivat olla hyviä korvikkeita. Myös erilaiset rentoutumiskeinot voivat korvata alkoholia.

### JOS POHDINTA ON SINUN JUTTUSI

Syiden ja seurauksien pohtiminen voi vahvistaa tekemistä, mutta kaikille se ei sovi tai ole edes tarpeen. Siksi tämä osio ei ole kaikkia varten.

### MITEN MENI?

Arviointi tukee muutoksen ylläpitoa. Miten HELPOMPI TAPA tuki sinua? Miten juomistilanteiden välttely tai korvaaminen sujui? Miten alkoholin korvaaminen jollain muulla sujui? Mitä vaikutuksia huomasit? Entä mitä muuta opit?

## TILANTEITA, JOISSA KÄYTÄN ALKOHOLIA

Minkälaisia alkoholin käyttöön liittyviä säännöllisiä tapoja ja rutiineja sinulla on – missä tilanteissa käytät alkoholia, mikä niissä saa sinut juomaan? Listaa ne tähän:

---

---

---

---

Entä minkälaisissa tilanteissa rutiinisi rikkoutuvat ja olet juomatta?

Mikä tilanne? \_\_\_\_\_

---

---

Mikä estä juomisen? \_\_\_\_\_

---

---

Mikä auttoi olemaan juomatta? Kirjaa niitä tähän:

---

---

---

---

---

Onko juomiseen liittyvissä tilanteissa sellaisia, joita pystyt välttämään – joko välttämällä koko tilanteen tai korvaamalla alkoholin jollain, joka tuottaa sinulle samanlaisia tai yhtä merkittäviä hyötyjä? Entä miten voit hyödyntää kokemuksiasi tilanteista, joissa olet ollut juomatta?

Käytä näitä pohdintoja apunasi, kun alat purkaa alkoholin käyttöön liittyviä tottumuksiasi ja kokeilet HELPOMPAA TAPAA KOHTUUTEEN.

## HELPOMPI TAPA

**Valitse edelliseltä sivulta ne alkoholin käyttöön liittyvät tilanteet, joita lähdet purkamaan**

**Tilanteita, joita voin välttää kokonaan:**

Mikä tilanne? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Miten vältän tilanteen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Voinko korvata sen jollain muulla tilanteella, josta nautin?

\_\_\_\_\_

Mikä auttaa ja toimii muistuttajana tilanteen välttämiseksi?

\_\_\_\_\_

**Tilanteita, joita en voi välttää, mutta joissa voin liittää alkoholin tilalle jotain korvaavaa:**

Mikä tilanne? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mihin tarpeeseen juon? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikä toimii alkoholin korvaajana? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikä auttaa ja toimii muistuttajana alkoholin korvaamiselle?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## SINULLE, JOKA HALUAT MYÖS POHTIA

**Voit vahvistaa tekemistäsi pohtimalla syitä ja seurauksia**

**Mitä hyviä puolia ja hyötyjä alkoholin käytöstä on sinulle? Entä läheisillesi?**

---

---

---

**Entä huonoja puolia ja haittoja?**

---

---

**Miten voit korvata alkoholin käytön hyötyjä?**

---

---

---

**Mitä hyötyjä juomattomuudesta on sinulle? Entä läheisillesi?**

---

---

---

**Entä huonoja puolia ja haittoja?**

---

---

**Miten voit välttää juomattomuuden haittoja?**

---

**Miten juomattomuus tuntuu**

virkeydessä: \_\_\_\_\_

nukkumisessa: \_\_\_\_\_

mielentilassa: \_\_\_\_\_

**Jos jatkan alkoholin käyttöä kuten nyt, puolen vuoden päästä vaikutus hyvinvointiini on ...**

---

**Jos jatkan alkoholin käyttöä kuten nyt, kahden vuoden päästä...**

---

**Toivoisin, että kahden vuoden kuluttua ...**

---

**Siihen päästäkseni olisi tärkeää, että minä...**

---

---

**Mitä pitäisi tapahtua, että voisin tehdä toivomiani muutoksia?**

---

---

**Mitä tukea ja apua tarvitsen? Miten varmistan, että saan sen?**

---

---

## **MITEN MENI?**

**Kirjaa tähän arvioita ja havaintoja toteutuksesta**

**Miten juomistilanteiden välttäminen sujui?**

---

---

**Miten alkoholin korvaaminen jollain muulla sujui?**

---

---

**Mitä vaikutuksia huomasin, missä kaikessa muutos tuntui?**

---

---

**Mitä muuta opin?**

---

---

**Miten jatkan?**

---

---

# HELPOMPI TAPA MUUTOKSEEN

Mietitkö välillä, että pitäisi tehdä muutoksia elämäntapoihin, **MUTTA...**

Useimmille meistä elämäntapamuutoksen ajattelu tuo pienen syyllisyyden pintaan. Tuntuu, että PITÄISI, mutta ei pysty, ehdi tai jaksa. Tai ettei yksinkertaisesti halua. Omassa mielessä oleva vastarinta johtuu useimmiten siitä, että muutokset tuntuvat liian suurilta ja vaikeilta.

Jos muutos tarkoittaa sinulle kivojen asioiden kieltämistä, ikäviä rajoituksia, pinnistelyä ja kaiken kaikkiaan sellaista keskittymistä, johon et ole valmis tai elämäntilanteesi ei anna mahdollisuutta, niin vastarinta on järkevä tapa reagoida! Miksi edes kokeilla sellaista, jota ei pysty ylläpitämään?!

Muutokset elämäntavoissa tulevat helpommiksi, kun tekeminen on kivaa, sopii arkeesi ja tuo lisää jotain tärkeää tai hyvää elämääsi. Eli kun muutos on sinulle positiivinen.

HELPOMPI TAPA on (ainakin puoliksi) **automaattinen**. Sitä ei tarvitse pohtia koko ajan, vaan arjen tilanteet ja asiat muistuttavat siitä ja käynnistävät sen melkein kuin itsestään. Kun olet löytänyt ”vanhan hyvää”, jota lähdet lisäämään, pohdi missä tilanteessa sen toteutat ja mikä sinua tilanteessa muistuttaa toteutuksesta.

HELPOMPI TAPA on **vaikuttava**. Pienet teot eivät heti tunnu miltään ja siksi niitä ei välttämättä edes ajattele MUUTOKSINA – varsinkin, jos ne ovat sellaisia, joita olet aiemminkin tehnyt satunnaisesti tai vähemmän.

HELPOMPI TAPA -kortit tukevat sinua positiivisessa elämäntapamuutoksessa. Lisämateriaalia löydät verkkosivuiltamme [www.suomentule.fi/helpompitapa](http://www.suomentule.fi/helpompitapa)

## Helpompi tapa -korttisarja:

- HELPOMPI TAPA... — Liikunnan lisäämiseen
- HELPOMPI TAPA... — Terveelliseen syömiseen
- HELPOMPI TAPA... — Kohtuuteen
- HELPOMPI TAPA... — Savuttomuuteen

