

ARBETSBLAD

Funktionell analys Tillfällen jag avser avstå helt

Yttre triggers	Inre triggers	Respons	Konsekvens, kort sikt	Konsekvens, lång sikt
Situation, personer, platser, tidpunkt	Känslor, alkoholsug, automatiska tankar, kroppsliga reaktioner	Alkoholbeteendet i sig, vad dracks, vilken mängd, under hur lång tid		

HEMUPPGIFT

”Tillfällen då jag vill avstå helt”

Lista de strategier du avser pröva för att helt avstå från alkohol.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

HEMUPPGIFT

Aktivitetslista

Skriv ner aktiviteter som Du kan tänka Dig att göra istället för att dricka alkohol.

Saker jag kan göra själv:

Saker jag kan göra tillsammans med andra:

Fysiska aktiviteter:

Intellektuella aktiviteter:

Avkopplande aktiviteter:

Aktiviteter hemma:

Aktiviteter utanför stan:

HEMUPPGIFT

Att hantera inre triggers

Alkoholbegär

- Sugsurfning. *Pröva övningen, och observera suget.*
- Aktivera dig. *Gör någonting annat för att avleda dig.*

Att hantera tankar på att dricka

- Ifrågasätta tanken. *Måste du verkligen dricka?*
- Kom ihåg fördelarna med att inte dricka. *Läs igenom Motivationsformuläret för att påminna dig.*
- Påminna dig själv om framstegen. *Påminn dig om vilka förändringar du hittills gjort.*
- Skjut upp beslutet. *Ofta kan det räcka att skjuta upp beslutet i 10 minuter för att suget efter alkohol ska klinga av.*
- Tankar är tankar och inte beteenden. *Påminn dig om att tankar kring alkohol är vanligt, och inte behöver styra ditt beteende.*

Att hantera känslor

- Skifta uppmärksamheten. *Rikta den utåt genom att beskriva vad som finns runtomkring dig.*
- Påminn dig om fördelarna med att inte dricka. *Läs igenom Motivationsformuläret regelbundet, och håll skälen levande för dig.*
- Sätt ord på vad du känner.
- Sök stöd hos andra. *Berätta för andra om hur du mår.*

HEMUPPGIFT

Sugsurfning

Sätt dig bekvämt tillrätta och slappna av.

- 1 Undersöka alkoholbegäret genom att beskriva var i kroppen det känns och på vilket sätt begäret tar sig uttryck. Skatta styrkan i begäret på en skala från 1 till 10, där 1 är inget begär och 10 är att begäret är outhärdligt.
- 2 Fokusera din uppmärksamhet på där alkoholbegäret känns, och beskriv detta så detaljerat som möjligt. Uppmärksamma vilka förändringar som sker över tid.
- 3 Repetera genom att fokusera på de delar där alkoholbegäret känns och notera hur suget skiftar. Avsluta med att återigen skatta styrkan i begäret från 1 till 10.