

ARBETSBLAD

Funktionell analys risksituationer

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

Risksituationer

Dessa kan vara antingen yttre som platser, personer, händelser eller inre som tankar, känslor, alkoholbegär eller kroppsliga reaktioner.

Skriv ner dina tre vanligaste yttre triggers:

1 _____

2 _____

3 _____

Skriv ner dina tre vanligaste inre triggers:

1 _____

2 _____

3 _____

Kan du se något mönster i vad som utlöser din problematiska alkoholkonsumtion i samband med dessa situationer?

FORMULÄR

IDS – 42

Situationer som stimulerat till alkoholkonsumtion

Namn: _____

Ev. ID-nummer: _____

Datum: _____ (år, mån, dag)

I detta formulär finns listade ett flertal situationer i vilka många människor ofta dricker alkohol. Ange för varje situation hur ofta du själv de senaste åren har brukat dricka i var och en av de angivna situationerna.

- Om du **aldrig** började dricka i situationen sätter du en ring runt **0**
- Om du **ibland** började dricka i situationen sätter du en ring runt **1**
- Om du **ofta** började dricka i situationen sätter du en ring runt **2**
- Om du **nästan alltid** började dricka i situationen sätter du en ring runt **3**

Situationer	Dricker ...				Subskala
	Aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid	
1. När jag kände det som om jag svikit mig själv.	0	1	2	3	1
2. När jag hade svårt att sova.	0	1	2	3	2
3. När jag kände mig nöjd och avspänd.	0	1	2	3	3
4. När jag övertygade mig själv om att jag var en ny människa och kunde ta några drinkar.	0	1	2	3	4
5. När jag kom ihåg hur gott det smakade.	0	1	2	3	5
6. När jag bråkade med en vän.	0	1	2	3	6
7. När jag var ute med vänner och gick till en bar, restaurang o dyl.	0	1	2	3	7
8. När jag ville höja min sexuella njutning.	0	1	2	3	8
9. När andra människor inte verkade tycka om mig.	0	1	2	3	6
10. När det var bråk hemma.	0	1	2	3	6

Situationer	Dricker ...				
	Aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid	Subskala
11. När jag kopplade av med en god vän och ville ha det trevligt.	0	1	2	3	8
12. När jag var rädd för att saker och ting inte skulle rätta till sig.	0	1	2	3	1
13. När jag kände mig dåsig och ville hålla mig pigg.	0	1	2	3	2
14. När allt verkade gå bra.	0	1	2	3	3
15. När jag undrade över min självkontroll när det gäller alkohol, och det kändes som om jag måste sätta den på prov.	0	1	2	3	4
16. När jag gick förbi en systembutik.	0	1	2	3	5
17. När jag kände mig illa till mods tillsammans med någon.	0	1	2	3	6
18. När jag var på fest och andra människor runt omkring mig drack.	0	1	2	3	7
19. När jag ville känna mig närmare någon jag tyckte om.	0	1	2	3	8
20. När andra människor ingrep i mina planer.	0	1	2	3	6
21. När det var problem med folk på jobbet.	0	1	2	3	6
22. När jag var arg på hur allt blivit.	0	1	2	3	1
23. När jag kände mig illamående.	0	1	2	3	2
24. När jag kände mig tillfredsställd med något jag gjort.	0	1	2	3	3
25. När jag började tänka att en drink kan väl inte skada.	0	1	2	3	4
26. När jag oförutsett hittade en flaska med min favoritdryck.	0	1	2	3	5
27. När någon kritiserade mig.	0	1	2	3	6
28. När jag var på restaurang och folk som var med mig beställde drinkar.	0	1	2	3	7
29. När jag var ute på stan med mina vänner och ville öka nöjet.	0	1	2	3	8
30. När det blev spänt på jobbet p.g.a. kraven från min chef.	0	1	2	3	6
31. När jag kände mig osäker på vad jag skulle göra.	0	1	2	3	1
32. När min mage kändes som om den var en stor knut.	0	1	2	3	2
33. När något trevligt inträffade och jag ville fira det.	0	1	2	3	3
34. När jag ville bevisa för mig själv att jag kunde ta några drinkar utan att bli full.	0	1	2	3	4
35. När jag helt plötsligt kände sug efter en drink.	0	1	2	3	5
36. När folk omkring mig gjorde mig spänd och nervös.	0	1	2	3	6
37. När jag mötte en vän och han/hon föreslog att vi skulle ta en drink tillsammans.	0	1	2	3	7
38. När jag ville fira med en vän.	0	1	2	3	8
39. När jag kände mig pressad av min familj.	0	1	2	3	6
40. När andra människor behandlade mig orättvist.	0	1	2	3	6
41. När jag hade roligt på en fest och ville känna mig ännu mer uppåt.	0	1	2	3	8
42. När jag inte gick bra ihop med andra på jobbet.	0	1	2	3	6