

Hvilke situasjoner og hendelser fører til at du bruker rusmidler?

For å få til varig endring av rusmiddelbruken kan det være nyttig å få en oversikt grunnene for at du bruker rusmidler. Du finner noen vanlige årsaker til rusmiddelbruk (risikosituasjoner) i skjemaet under. Hvilke av disse risikosituasjonene fører til at du har brukt rusmidler? Sett et kryss i boksen

Sett et kryss	Risikosituasjon – årsaker til rusmiddelbruk
	Negative følelser (for eksempel når du er sint, frustrert, trist, engstelig eller kjeder deg)
	Kroppslig ubehag (for eksempel når du føler deg abstinent, anspent, urolig, sliten eller har smerter)
	Godt humør og positiv sinnstemning (for eksempel når du har det bra eller er glad)
	Pessimistiske tanker om at det er for vanskelig å kjempe imot eller det ikke nytter
	Selvsabotasjetanker om at du egentlig ikke har et problem eller at du kan kontrollere rusmiddelbruken
	Sug, draging eller fristelse (som kommer spontant eller når du er i en situasjon noe som minner deg om rusmiddelbruk)
	Konflikt med andre (for eksempel etter en krangel eller når du ikke kommer overens med en annen person)
	Når du møter motgang og vanskeligheter
	Sosialt press (for eksempel når noen tilbyr deg alkohol eller et annet rusmiddel)
	Hyggelig samvær med andre (for eksempel når du er sammen med venner eller på fest)

Ranger de tre vanligste årsakene til rusmiddelbruk:

1 _____

2 _____

3 _____

