**Rusmiddelrelaterte tanker**

* Positive effekter av rusmiddelbruk
  + *Det hadde vært så godt. Det tar vekk angsten.*
* Minner om gode opplevelser
* Negative konsekvenser ved endring
  + *Jeg vil ikke fungere uten en dram. Jeg kommer ikke til å klare å snakke med folk.*
  + *Det blir så kjedelig hvis jeg er nykter. Et liv uten rus blir et A4 liv, og hvem ønsker det?*
  + *Det er fullstendig meningsløs. Det kommer aldri til å bli bra. Jeg kommer aldri til å ha det godt igjen.*
* Slit med å gjennomføre endring
  + *Det er så slitsomt å passe på hele tiden. Jeg orker ikke å ha et sånt sug. Det blir uutholdelig hvis det alltid kommer til å være slik.*
* Pessimisme med hensyn til kontroll
  + *Jeg klarer det ikke likevel.*
* Negative personlige egenskaper
  + *Det er håpløst når man har avhengighet på begge sider av familien. Jeg er bare for svak.*
* Overdreven optimisme
  + *Jeg kan klare å bruke litt. Bare når jeg er på fest eller sammen med andre.*
* Tillatelse
  + *Bare i kveld. Jeg fortjener å ta meg noe. Alle de andre koser seg, hvorfor kan ikke jeg få lov?*
* Å ta innersvingen på seg selv
  + *Jeg vet at det ikke er riktig, men… Jeg vet at det er galt at jeg tar meg litt, men… Jeg vet at jeg bare lurer meg selv, men…*
* Bagatellisering av negative konsekvenser
  + *Var det nå så ille? Det går jo alltids an å komme seg på beina igjen. Litt rusk må jo alle regne med.*
* At det er rom til å bruke rusmidler
  + *Jeg er på plass igjen på mandag. Det er langhelg – god tid til å komme seg.*
* Å kunne holde det skjult
  + *Ingen trenger å vite noe. Jeg kobler fra mobilen. Hvis jeg drikker litt rødvin, er det ingen som merker spritlukten.*
* Opprør – autonomi
  + *Jeg er lei av å danse etter andres piper. Jeg må tenke på meg selv for en gangs skyld. Jeg bestemmer over meg selv.*
* Urettferdighet
  + *Hvorfor kan ikke jeg drikke litt når alle andre for lov? Hvorfor kan ikke jeg ta meg en ordentlig fest av og til?*
* Definere avhold som noe avvikende
  + *Det er unormalt å ikke ta seg en pils av og til. Jeg holder på å bli et sånt bedehusmenneske. Over 90 % av befolkningen drikker litt av og til.*
* Unntak – jeg skal bare
  + *Bare et par pils. Bare litt amfetamin på festen. Jeg skal bare ta litt.*
* Belønning (ofte for å ha latt være å bruke noe)
  + *Nå har jeg vært flink så lenge. Nå fortjener jeg virkelig å ta meg en fest. Det har vært en hard uke, og jeg fortjener det.*