**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 sinnsstemning (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, dragning 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Hvor vanskelig er det å komme gjennom risikosituasjoner?**

Se for deg at du er i risikosituasjonene som står under. Sett en X på linjen for å vise, akkurat nå, hvor vanskelig det vil være for deg å la være å bruke rusmidler.

1.) Negative følelser

0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

└──────────└────────── └──────────└───────────┘

Ikke vanskelig Svært vanskelig

2.) Kroppslig ubehag

0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

└──────────└──────────└──────────└───────────┘

Ikke vanskelig Svært vanskelig

3.) Positiv sinnsstemning

0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

└──────────└──────────└──────────└───────────┘

Ikke vanskelig Svært vanskelig

4.) Pessimistiske tanker

0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

└──────────└────────── └──────────└───────────┘

Ikke vanskelig Svært vanskelig

5.) Selvsabotasjetanker

0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

└──────────└────────── └──────────└───────────┘

Ikke vanskelig Svært vanskelig

6.) Sug, dragning eller fristelse

0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

└──────────└────────── └──────────└───────────┘

Ikke vanskelig Svært vanskelig

7.) Konflikt med andre

0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

└──────────└────────── └──────────└───────────┘

Ikke vanskelig Svært vanskelig

8.) Motgang og vanskeligheter

0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

└──────────└────────── └──────────└───────────┘

Ikke vanskelig Svært vanskelig

9.) Sosialt press

0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

└──────────└────────── └──────────└───────────┘

Ikke vanskelig Svært vanskelig

10.) Hyggelig samvær med andre

0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

└──────────└────────── └──────────└───────────┘

Ikke vanskelig Svært vanskelig