

Fornøjeligt samvær

- Hvis jeg sidder med en ven og vil have det godt
- Hvis jeg vil føle mig tættere på en person jeg godt kan lide
- Hvis nogle venner kommer forbi for at hilse på
- Hvis jeg er i byen med mine venner
- Hvis jeg vil fejre noget med nogen
- Hvis jeg vil øge min seksuelle fornøjelse
- Hvis jeg har det sjovt til en fest eller med venner og vil mere mig endnu mere

Kan du komme i tanke om andre situationer eller andet, der kan give dig lyst til at drikke alkohol?

---

---

---

Ser du et mønster i de situationer, hvor du ofte drikker alkohol?

---

---

---

Hvad er dine væsentligste triggere (udløsende faktorer) for at drikke alkohol ?

---

---

---

# Bliv klogere på, hvad der trigger dit brug

## Lær dine vaner at kende

Der kan være særlige faktorer, som giver dig lyst til at drikke alkohol, fx bestemte mennesker, steder, begivenheder, følelser eller tanker.

Du har bedre mulighed for at påvirke dit forbrug, hvis du ved hvilke situationer, tanker eller følelser, der er forbundet med alkohol eller trang for dig.

På de følgende sider er der listet en lang række mulige faktorer op. Disse kan hjælpe dig til at finde ud af, hvad der er dine særlige risikosituationer.

Kombinér evt. denne opgave med en kalender eller dagbog, hvor du skriver de dage, du har mærket særligt meget lyst til at drikke, eller har haft svært ved at holde fast i dine mål.



Forestil dig, at du befinder dig i de situationer, der listes nedenunder. Markér dem, hvor du vil føle stærk trang til at drikke alkohol:

#### Behagelige følelser

- Når jeg føler mig tilfreds og afslappet
- Når jeg har det sjovt
- Når jeg føler mig glad
- Når jeg er tilfreds med noget jeg har gjort
- Når jeg vil fejre at der sker noget godt
- Når jeg føler alt nok skal blive godt

#### Ubehagelige følelser

- Når jeg er trist og nede eller ikke kan håndtere ting, som jeg ønsker det
- Når jeg føler mig presset eller føler at det går dårligt for mig
- Når jeg føler mig tom indeni eller keder mig
- Når jeg bliver vred over tingenes tilstand
- Når jeg føler mig usikker på mig selv og hvad jeg skal gøre
- Når jeg føler mig træt af livet
- Når jeg føler ingen er interesserede i, hvad der sker med mig
- Når jeg føler skyld over noget

#### Fysisk ubehag

- Når jeg har svært ved at sove
- Når jeg er træt eller føler mig udmattet
- Når jeg føler mig søvnig, men vil holde mig i gang
- Når jeg har hovedpine eller anden fysisk smerte
- Når jeg føler mig nervøs eller anspændt eller har en knude i maven
- Når jeg føler mig svimmel, utilpas eller har kvalme

#### Personlig kontrol

- Når jeg er overbevist om at jeg kun drikker nogle få genstande
- Når jeg tror, at alkohol ikke længere et problem for mig
- Når jeg tænker på, at en enkelt øl/ drink/ glas vin ikke kan skade
- Når jeg tænker, at jeg vil prøve at kende mine grænser for alkohol
- Når jeg vil bevise overfor mig selv, at jeg kan stoppe efter et par genstande
- Når jeg tænker, at jeg nu kan drikke alkohol uden at drikke mig fuld

#### Trang og fristelser

- Hvis jeg kommer i tanke om hvor godt det smager
- Hvis jeg går forbi et sted hvor man kan købe alkohol eller et værtshus
- Hvis jeg tænker på hvor dejlig en drink/øl kunne være lige nu
- Hvis jeg pludselig føler trang til at drikke eller ser noget der minder mig om at drikke
- Hvis jeg er i en situation hvor jeg plejer at drikke
- Hvis jeg ser eller hører om min yndlingsdrik i fjernsynet/ radioen/avisen mv.

#### Konflikter med andre

- Hvis jeg har diskuteret med en ven eller min familie
- Hvis andre mennesker virker som om de ikke kan lide mig eller kritiserer mig
- Hvis der er problemer derhjemme
- Hvis jeg føler mig utilpas eller afvist i selskab med nogen
- Hvis jeg ikke synes at jeg kan imødekomme andres forventninger
- Hvis krav eller problemer udefra presser mig
- Hvis jeg føler mig seksuelt afvist eller bliver jaloux på nogen
- Hvis jeg føler jeg har brug for mod til at tale med nogen
- Hvis jeg synes andre behandler mig uretfærdigt

#### Socialt pres

- Hvis jeg er i en situation hvor jeg plejer at drikke
- Hvis andre omkring mig drikker
- Hvis jeg får tilbudt en drink/øl/vin og synes det er ubehageligt at sige nej
- Hvis nogen vil presse mig til at "være en god ven" ved at drikke sammen med dem
- Hvis jeg er på besøg hos nogen og de tilbyder mig alkohol
- Hvis min chef tilbyder mig alkohol