

# Förändring på lite längre sikt

Du har inte utvecklat dina alkoholvanor från en dag till en annan. Även om en del människor lyckas ändra sitt drickande direkt, så tar det oftast en viss tid att genomföra en förändring av det här slaget. Att ändra sina vanor kan liknas vid att bestiga ett berg. Målet är att ta sig till toppen. Större delen av tiden går du uppåt. Men av och till kommer du in i svackor, när stigen känns lång eller plötsligt går neråt.

Hur du reagerar på svackor är helt avgörande för hur du lyckas långsiktigt. Du kan uppfatta hela din satsning som misslyckad och bestämma dig för att du inte har den uthållighet som krävs. Då kanske du ger upp, och återgår till dina gamla vanor. Eller så kan du uppfatta ditt avsteg som en tillfällig svacka, som bara för stunden för dig bort från ditt mål. Därefter fortsätter du, fast besluten att lyckas. Då kommer du att ha goda förutsättningar att nå ditt mål.

Det bästa vore naturligtvis om du aldrig mer drack för mycket. Men återfall i gammalt beteende kan inträffa. Och om du får ett återfall, så är din reaktion viktig. Om du blir missmodig, glömmet hur långt du har kommit, ger upp eller vänder tillbaka i gamla vanor, då blir det återfallet som tar kommandot över dig. Du kan begränsa svackan genom att agera i tid – d.v.s. sluta att dricka så fort du kommer på dig själv. Ju snabbare du avbryter din nedåtgående färd, desto snabbare kommer du att vara tillbaka på rätt väg.

En svacka kan få en att stanna till och börja fundera på om man är på rätt väg, om man har rätt strategi och om det verkligen är värt ansträngningarna. Det enklaste sättet att komma vidare är att fortsätta förändringen i samma takt som tidigare. Använd dig av det som du har gjort som har fungerat hittills.

Motivation går alltid upp och ner. När du precis har påbörjat en förändring känner du dig ofta full av energi och som om du klarar allt. I perioder då du inte märker så stora förändringar är det lättare att tappa sugen. Det finns några tips för att hålla motivationen uppe:

**Håll ögonen på målet.** Kom ihåg vad du vill uppnå med din förändring och kanske varför du bestämde dig för att förändra dina vanor till att börja med.

**Lägg märke till små framsteg och förändringar.** Använd gärna en dagbok för att skriva ner försök du gör, saker du lyckas med och andra små steg på vägen mot målet.

**Kom ihåg det arbete du har lagt ner.** Om du ger upp din förändring så förlorar du inte bara chansen att uppnå ditt mål utan även de ansträngningar som du har gjort för att nå så här långt.

Även då allt inte går som det ska kan du göra det bästa av situationen. Och lämna det sedan bakom dig. Då du har kommit vidare kan du se ditt snedsteg som en erfarenhet att lära ifrån. I vilken situation hände det? Vad blev konsekvenserna? Vad kan du göra för att förhindra att något liknande inträffar igen?

Om du skulle märka att dina gamla strategier inte funkar längre. Fastna inte i att prova dem igen och igen. Prova något nytt! Ta hjälp av människor runt omkring dig eller sök inspiration på annat håll.

*Lycka till!*