

Højrisikosituationer

Trigger (HR-situation):

1. Negative følelsesmæssige oplevelser
2. Negative fysiske oplevelser
3. Positive følelsesmæssige oplevelser
4. Prøve på personlig kontrol
5. Trang og fristelser
6. Konflikter med andre mennesker
7. Drikkepres
8. Behageligt samvær med andre

Opleves via:

- Følelse
- Kropsfornemmelse
- Tanke

Trang

Uhensigtsmæssig handling/adfærd

Oplevet trang – fastlåst kognitiv reaktion + positive rusforventninger

Tilbagefald

Mindfulness-baseret misbrugsbehandling udfordrer denne proces ved:

- At 'være med' ubehag uden at reagere
- At afdække forbindelsen mellem tanker, følelser og trang (fra ydre påvirkning til indre processer)
- At træde ud af 'autopiloten' og være i stand til at foretage et valg (kyndig handling)
- Affektregulering
- Alternativ 'afhængighed' og egenomsorg
- M.m.

Handout MBRP-træning.

Mindfulness-baseret misbrugsbehandling tager udgangspunkt i den model for tilbagefald, som er udviklet af G. Alan Marlatt i hans kognitive metode 'struktureret tilbagefaldsforebyggelse' (Relapse Prevention Therapy).