

## FUNKTIONSANALYS FÖR NYKTERT BETEENDE

Nämnen en situation/aktivitet där Du **INTE** kan tänka Dig att dricka/ta droger.....

YTTRE FAKTORER	TANKAR, KÄNSLOR, FÖRVÄNTNINGAR	HANDLING	VAD ÄR DET SOM HINDRAR/ FÖRSVÅRAR	VAD ÄR POSITIVT MED DEN NYKTRA AKTIVITETEN
<p>Är Du ensam eller tillsammans med någon?</p> <p>Var brukar Du vara?</p> <p>När utför Du aktiviteten? (Datum, veckodag, tid på dygnet)</p>	<p>Vad tänker Du just innan Du börjar utföra aktiviteten?</p> <p>Hur känns det i kroppen precis innan?</p> <p>Vad känner Du känslomässigt precis innan?</p>	<p>Vad har Du för intressen? När kan Du absolut INTE tänka Dig att dricka/ta droger?</p> <p>Hur ofta utför Du denna aktivitet?</p> <p>Hur mycket tid lägger Du ned på aktiviteten?</p>	<p>Finns det något som hindrar eller försvårar för Dig så att Du inte kan genomföra aktiviteten..... (sällskapet, platsen, tidpunkten?)</p> <p>Har Du några obehagliga tankar när Du utför aktiviteten?</p> <p>Har Du några kroppsliga obehag(fysiska eller psykiska) när Du utför aktiviteten?</p>	<p>Hur påverkas.....</p> <p>Dina relationer?</p> <p>Fysiska hälsan?</p> <p>Psykiska hälsan?</p> <p>Arbete/sysselsättning?</p> <p>Ekonomi?</p> <p>Myndighetskontakter?</p> <p>Annat tex boendet/fritiden?</p>