

A droghasználat motívumai és ezeknek megfelelő alternatív tevékenységek

Krivanek, J. A.: 1982. könyve megfelelő fejezetének felhasználásával készítette - © Szitó Imre, 1985.

Az átélés szintje	Motívumok	Tevékenységek
Fizikai	fizikai relaxáció több energia testi fájdalom csökkentése	sport, tánc, turisztika, harcművészet, jóga, étrend megválasztása, relaxáció
Érzelmi	szorongás oldása kilábalás rossz hangulatból, unalomból, szomorúságból	barátság ápolása, partnerkapcsolat, kortárs csoporthoz tartozás támogatása, részvétel pszichológiai tanácsadáson
Interperszonális	lázadás a tekintélyszemélyekkel (szülőkkel, tanárokkal) szemben és a közízlés ellen	nonkonform szabályokkal rendelkező kortárscsoporthoz tartozás (alternatív művészeti csoport), konfliktuskezelés, közvetítők alkalmazása a szülők és a serdülő között
Értékkeresés	személyes identitás keresése, életcélok hiányának problémája	kiemelkedő személyiségek élettörténetének megismerése, irodalmi művek olvasása és feldolgozása, melyekben értékproblémákkal foglalkoznak, (biblioterápia), pályaválasztási és életvezetési tanácsadás
Politikai	a hatalom és az anyagi értékek elosztása, a társadalmi mobilitás, szegénység, bűnözés, ökológiai problémák	történelem, jogismeret, szociológia, karitatív tevékenység, politikai vitákon részvétel, politikai csoport tagjává válás, bekapcsolódás az egészségvédő mozgalomba, állatvédelem, kapcsolódás a környezetszennyezést csökkentő mozgalmakhoz
Kreatív, esztétikai	az önkifejezés keresése, a fantáziaműködés gazdagításának igénye, a tudatállapot megváltozásának igénye	a saját környezet esztétikumának megteremtése, kreatív önkifejező tevékenység végzése hobbi szinten (képzőművészet, zene, esetleg barkácsolás, amatőr együttesben részvétel -drámajáték, tánc, zene, modellezés)
Ontológiai, filozófiai, transzcendens	az élet értelmének keresése, a tudat magasabb szintjeinek elérése, a személyes élet katasztrófáinak átalakítása elfogadássá, belső békévé	filozófiai nézőpontok megismerése a lételméletről, az emberi természetről és a társadalomról, meditáció, vallási tanítások és rituálék megismerése, jóga technikák megismerése