

Plan Utrzymania Abstynencji

Umiejętności Radzenia Sobie: Wypisz, co lubisz robić i co pomoże ci przestać myśleć o chęci picia/brania.

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Wsparcie Społeczne: Wymień trzy osoby, z którymi możesz porozmawiać, gdy poczujesz chęć picia/brania.

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Konsekwencje: Co zmieni się w twoim życiu, jeżeli przzerwiesz abstynencję? A co, jeżeli tego nie zrobisz?

| Skutki Przerwania Abstynencji | Skutki Utrzymania Abstynencji |
|-------------------------------|-------------------------------|
| | |
| | |
| | |

Porady, jak utrzymać abstynencję:

- Chęć picia/brania wkrótce minie. Postaraj się czymś zająć i wytrzymać impuls.
- Nie spoczywaj na laurach. Powrót do nałogu może nastąpić nawet po latach abstynencji. Najprawdopodobniej “tylko jeden raz” już nigdy nie będzie bezpiecznym pomysłem.
- Unikaj sytuacji, w których wiesz, że wystąpi ryzyko nawrotu, na przykład przebywania ze znajomymi którzy piją/biorą lub bycia w miejscach, które przypominają ci o picciu/braniu.
- Decyzja o przerwaniu abstynencji zostaje podjęta już podczas bycia w ryzykownej sytuacji, na długo przed samym picciem/braniem.
- Nie patrz na nawrót jak na kompletną porażkę. Powrót do starych nawyków z powodu chwili słabości tylko pogorszy sytuację.