

Alat za procenu recidiva: Ako si nedavno imao/la recidiv

Ako si nedavno imao/la recidiv, a želiš da se vratiš na pravi put, postoji nekoliko stvari koje možeš da učiniš:

1. Ako je moguće, odmah prestani sa onim zbog čega si pao/la u recidiv.
2. Uspostavi odnos sa osobom koja te može držati odgovornim/om i koja može da te proverava, ako je potrebno svakodnevno.
3. Proceni koje su oblasti tvog života koje su doprinele tvom recidivu. Na sledećoj stranici se nalazi jedan alat koji možeš da koristiš.
4. Počni da preduzimaš konkretne korake oporavka da bi se pozabavio/la oblastima koje su doprinele tvom recidivu. Ovi koraci oporavka nisu samo da se otarasiš problema u tvom životu, već takođe da razviješ zdrave životne veštine.

Jedan način da učiniš ovo je da prođeš kroz alat procene nakon što si ga popunio/la, i da izabereš glavna 3 pitanja kojima želiš da se pozabaviš u tvojim koracima ka oporavku. Važna stvar je da ne pokušavaš da rešavaš sve simptome odjednom, već da počneš da ih rešavaš jedan po jedan.

Kurs **Razumevanje koraka ka recidivu (engl. Understanding Steps to Relapse)**, od Dejva Betija (Dave Batty) je dostupan kao besplatno preuzimanje na www.iteenchallenge.org

5. Pridruži se grupi podrške.

Alat za procenu recidiva: Ako si nedavno imao/la recidiv

Ispod su 37 simptoma recidiva. Molimo te da zaokružiš broj bilo kog simptoma koji vidiš u tvom životu, i upravo sada i u nedeljama (ili mesecima) koji su vodili tvom recidivu.

Simptomi recidiva*

1. Bojazan za dobrobit
2. Poricanje
3. Nepokolebljiva posvećenost trezvenosti
4. Prinudni pokušaji da nametneš trezvenost drugima
5. Odbrambenost
6. Prinudno ponašanje
7. Impulsivno ponašanje
8. Sklonosti ka usamljenosti
9. Uskogrudost
10. Manja depresija
11. Gubitak konstruktivnog planiranja
12. Planovi počinju da propadaju
13. Dokono sanjarenje i puštanje mašti na volju
14. Osećaj da ništa ne može da se reši
15. Nezrela želja da se bude srećan
16. Periodi zbunjenosti
17. Iritiranost prijateljima
18. Lako se naljutiš
19. Nepravilne navike u ishrani
20. Ravnodušnost (bezzvoljnost)
21. Nepravilne navike spavanja
22. Progresivan gubitak dnevne strukture
23. Periodi duboke depresije
24. Neredovno prisustvovanje na sastancima za izlečenje (ili u crkvi)
25. Razvoj stava "Nije me briga"
26. Otvoreno odbijanje pomoći
27. Nezadovoljstvo životom
28. Osećanja nemoći i bespomoćnosti
29. Samosažaljevanje
30. Misli o društvenom napijanju**
31. Svesno laganje
32. Potpuni gubitak samopouzdanja
33. Nerazumna ozlojodenost
34. Prekid svih tretmana (oblika lečenja)
35. Poražavajuća usamljenost, frustracija, bes i napetost
36. Početak kontrolisanog pijenja **
37. Gubitak kontrole

Dodaj bilo koji drugi simptom koji si zapazio/la u svom životu, a koji nije obuhvaćen ovim spiskom.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Ovo su predvidljivi simptomi ili upozoravajući znaci koji prethode povratku u alkohol (ili drugim zavisnostima)

* Ovaj spisak simptoma je uzet iz knjige *Savetovanje za prevenciju recidiva (engl. Counseling for Relapse Prevention)* od Terence T. Gorski & Merlene Miller.

**Ovaj spisak simptoma je prvobitno razvijen za one koji su zavisni od alkohola. Pa ako je tvoj recidiv bio u vezi nečeg drugog osim alkohola, samo zameni tu "etiketu" umesto "pijenja" kada razmatraš taj simptom.