

Atkārtošanas novērtēšanas rīks: ja tu nesen esi piedzīvojis atkārtošanu

Ja nesen esi piedzīvojis atkārtošanu un vēlies atgriezties uz pareizā ceļa, vari darīt vairākas lietas.

1. Ja iespējams, nekavējoties pārtrauc visu, kas tev liek piedzīvot atkārtošanu.
2. Izveido attiecības ar personu, kas var saukt tevi pie atbildības, un katru dienu pārbaudīt, ja nepieciešams.
3. Novērtē, kuras ir tās tavas dzīves jomas, kas veicināja tavu atkārtošanu. Nākamajā lapā ir viens rīks, kuru vari izmantot.
4. Sāc veikt īpašus atgūšanās soļus, lai pievērstos jomām, kas veicināja tavu atkārtošanu. Šie atgūšanās soļi ir ne tikai priekš tam, lai atbrīvotos no problēmām savā dzīvē, bet arī lai attīstītu veselīgas dzīves iemaņas.

Viens veids, kā to izdarīt, izej caur novērtēšanas rīkam un kad esi atzīmējis sev atbilstošos, izvēlies 3 galvenos jautājumus, kurus vēlies risināt savos atgūšanās soļos. Svarīgi ir nemēģināt pievērsties visiem simptomiem uzreiz, bet sākt tos risināt pa vienam.

Dave Batty kurss ***Saprotot soļus uz atkārtošanu (Understanding Steps to Relapse)*** bezmaksas lejuplādēšanai ir pieejams www.iteenchallenge.org

5. Pievienojies atbalsta grupai.

Atkārtošanas novērtēšanas rīks: ja tu nesen esi piedzīvojis atkārtošanu

Zemāk ir 37 atkārtošanas simptomi. Lūdzu, apvelc ciparu tā simptoma priekšā, kuru saskati savā dzīvē gan šobrīd, gan sekojošajās nedēļās (vai mēnešos), un kas izraisa tavu atkārtošanu.

Atkārtošanas simptomi*

1. Bažas par labklājību
2. Noliegums
3. Nelokāma apņemšanās atturēties
4. Piespiedu mēģinājumi uzspiest atturēšanos citiem
5. Aizsargāšanās
6. Uzspiedoša uzvedība
7. Impulsīva uzvedība
8. Tendences uz vientulību
9. Šaurs redzējums
10. Neliela depresija
11. Konstruktīvas plānošanas zudums
12. Plāni sāk izgāzties
13. Bezjēdzīga sapņošana un vēlmju pilna domāšana
14. Sajūta, ka neko nevar atrisināt
15. Nenobriedusi vēlēšanās būt laimīgam
16. Apjukuma periodi
17. Draugi kaitina
18. Viegli sadusmojams
19. Neregulāri ēšanas ieradumi
20. Neieklausīšanās
21. Neregulāri gulēšanas ieradumi
22. Progresīva dienas kārtības sajaukšana
23. Dziļas depresijas periodi
24. Neregulāra ārstēšanās sapulču (vai draudzes) apmeklēšana
25. Attīstās attieksme “man vienalga”
26. Atklāta palīdzības noraidīšana
27. Neapmierinātība ar dzīvi
28. Bezspēka un bezpalīdzības sajūta
29. Sevis žēlošana
30. Domas par sabiedrisku dzeršanu**
31. Apzināta melošana
32. Pilnīgs pašapziņas zudums
33. Nepamatoti aizvainojumi
34. Visas ārstēšanās pārtraukšana
35. Nospiedoša vientulība, vilšanās, dusmas un spriedze
36. Kontrolētas dzeršanas sākums**
37. Kontroles zudums

Pievieno visus citus simptomus, ko esi novērojis savā dzīvē, kas nav iekļauti šajā sarakstā.

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

Tie ir paredzami simptomi vai brīdinājuma zīmes, kas notiek pirms atgriešanās pie alkohola (vai citām atkarībām)

* Šis simptomu saraksts ir ņemts no Terence T. Gorski un Merlene Miller grāmatas *Counseling for Relapse Prevention* (Padomdošana atkārtošanas novēršanai)

**Šis simptomu saraksts oriģināli tika izveidots tiem, kuri ir atkarīgi no alkohola. Ja tava atkārtošana bija kaut kas cits, nevis alkohols, tad pārdomājot šos simptomus, vārda “dzeršana” vietā liec savu atkarību.