

Методика оценки: Если недавно у тебя был срыв

Если в недавнем времени у тебя случился срыв, и ты хотел бы вернуться к нормальной жизни, тебе следует предпринять ряд действий.

1. Если это возможно, немедленно прекрати все действия, связанные со срывом.
2. Установи отношения с человеком, которому ты сможешь быть подотчетен, и который сможет тебя контролировать и проверять, если потребуется, каждый день.
3. Подумай, какие сферы или события твоей жизни спровоцировали срыв. На следующей странице ты найдешь вспомогательный список.
4. Начни предпринимать шаги к восстановлению, касающиеся сфер или событий твоей жизни, спровоцировавших срыв. Предпринять эти шаги значит не просто избавиться от проблем в твоей жизни, но также и выработать у себя навыки здорового образа жизни.

Один из способов сделать это – ознакомиться с методикой оценки после того, как ты ее заполнишь, и выбрать 3 наиболее актуальных темы, которые ты хотел бы затронуть, предпринимая шаги к восстановлению. Важно помнить, что не стоит пытаться справиться со всеми симптомами сразу, а начать работать с ними по очереди.

Материал курса **Понимание шагов к срыву**, автор Дейв Бетти, вы можете найти в свободном доступе на сайте www.iteenchallenge.org

5. Начни посещать группу поддержки.

Методика оценки: Если недавно у тебя был срыв

Ниже мы приводим 37 симптомов срыва. Пожалуйста, пометь все симптомы, которые ты наблюдаешь в своей жизни прямо сейчас или на протяжении недель (месяцев), предшествовавших срыву.

Симптомы срыва*

1. Ожидание благополучия
2. Отрицание
3. Непреклонная преданность трезвости
4. Маниакальные попытки навязать трезвость другим
5. Защитное поведение
6. Вынужденное поведение
7. Импульсивное поведение
8. Склонность к одиночеству
9. Узость взглядов
10. Небольшая депрессия
11. Утрата конструктивного планирования
12. Планы рушатся
13. Ленивая мечтательность и принятие желаемого за действительное
14. Чувство, что ничего невозможно решить
15. Незрелое желание быть счастливым
16. Периоды замешательства
17. Раздражительность из-за друзей
18. Быстрый гнев
19. Непостоянное питание
20. Апатия
21. Непостоянный сон
22. Прогрессивная потеря структуры дня
23. Периоды глубокой депрессии
24. Нерегулярное посещение
25. Развитие отношения: «Мне все равно».
26. Открытый отказ от помощи
27. Неудовлетворение жизнью
28. Чувство бессилия и беспомощности
29. Жалость к себе
30. Мысли об употреблении алкоголя в компании
31. Сознательная ложь
32. Полная потеря самоуверенности

33. Беспричинная обида
34. Прекращение всех видов лечения
35. Чрезвычайное одиночество, разочарование, злость и напряжение
36. Начало контролируемого употребления
37. Потеря контроля

Запиши все симптомы, которые ты наблюдал у себя, но не нашел их в нашем списке.

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

Существует ряд предсказуемых симптомов или предупреждающих признаков, предшествующих возвращению к употреблению алкоголя (или других зависимостей)

* Данный список симптомов мы процитировали из книги *Наставничество с целью профилактики срыва*, авторы Теренс Т. Горски и Мерлин Миллер