centrum psychologii

Dzienniczek głodu alkoholowego

Codzienna lista objawów głodu: zauważ, zapisz, omów na terapii

Głód alkoholowy to silna chęć napicia się, która pojawia się także po wielu tygodniach abstynencji. Klasyfikacja ICD-11 wymienia go jako częsty element uzależnienia od alkoholu (6C40.2). Głód nie zawsze jest oczywisty: częściej niż „chcę się napić" pojawia się jako zły sen, napięcie, kłótnia albo myśl, że terapia nic nie daje. Ten dzienniczek pomaga te objawy wyłapywać.

Jak wypełniać

1. Codziennie wieczorem przejrzyj listy 21 objawów.
2. Wpisz „+", jeśli objaw pojawił się tego dnia, nawet na chwilę.
3. Wpisz „–", jeśli nie pojawił się wcale.
4. Na dole policz plusy i zaznacz, jak silny był najsilniejszy głód (0–10).
5. Raz w tygodniu pokaż dzienniczek terapeucie albo sponsorowi.

Jak czytać wynik

Mało plusów
Dbaj o siebie jak dotąd.

Plusów przybywa kilka dni z rzędu
Powiedz o tym na terapii, wróć do planu dnia.

Dużo plusów albo głód 7–10
Uruchom plan awaryjny, zadzwoń po wsparcie dziś.

Telefony wsparcia

800 199 990 Telefon Zaufania Uzależnienia (codziennie 16–21) · 800 70 2222 Centrum Wsparcia (całą dobę) · w zagrożeniu życia 112. Nagłe odstawienie po intensywnym piciu może być groźne: przy drżeniu, omamach lub drgawkach wezwij pomoc.

Lista objawów powstała na podstawie zestawów objawów głodu stosowanych w polskich programach terapii uzależnień. Opisy i przykłady: Martyna Trachimowicz, psycholog, psychoterapeutka. Materiał pomocniczy, nie zastępuje leczenia.

21 objawów głodu: co oznaczają

Zaznaczaj objaw, nawet jeśli był słaby albo trwał chwilę. Każdy plus to informacja, nie porażka.

centrum psychologii

Ciało

1. **Silna, pilna chęć wypicia**
   Chcę wypić teraz, od razu, trudno myśleć o czymś innym.
2. **Ssanie lub ścisk w żołądku**
   Uczucie pustki, ssania albo ucisku w brzuchu.
3. **Sny o piciu**
   Śni mi się picie, kupowanie alkoholu, impreza.
4. **„Suchy kac"**
   Czuję się jak po piciu, choć nie piłam / nie piłem: rozbicie, drżenie, ból głowy.
5. **Smak lub zapach alkoholu**
   Czuję smak albo zapach alkoholu, którego wokół nie ma.
6. **Bóle**
   Bóle głowy, mięśni, brzucha bez wyraźnej przyczyny.
7. **Kłopoty ze snem**
   Trudno zasnąć, budzę się w nocy albo za wcześnie.

Myśli

8. **Myśli o alkoholu same wracają**
   Łapię się na tym, że znowu myślę o piciu.
9. **Wspominanie przyjemnego stanu**
   Przypominam sobie, jak dobrze było po pierwszym kieliszku.
10. **Trudno myśleć jak osoba trzeźwa**
    Wraca dawny sposób myślenia: „mnie to nie dotyczy", „jakoś to będzie".
11. **Gorsza pamięć i koncentracja**
    Zapominam, gubię wątek, trudno mi się skupić.
12. **Wątpię w sens trzeźwego dnia**
    „Po co się staram, skoro i tak jest źle?"
13. **Wątpię w terapię**
    „Terapia nic mi nie daje", myśl o rezygnacji.

Uczucia

14. **Poczucie, że czegoś brakuje**
    Pustka, niepokój, jakby coś było niedokończone.
15. **Ciągłe napięcie i żal**
    Napięcie nie odpuszcza, mam żal do siebie lub innych.
16. **Obojętność**
    Nic mnie nie cieszy, nic mi się nie chce.
17. **Napięcie falami**
    Napięcie nagle rośnie, potem opada i znowu wraca.
18. **Rozpamiętywanie urazów**
    Wracam myślami do krzywd i kłótni.

Zachowanie

19. **Więcej konfliktów**
    Częściej się kłócę w domu i w pracy.
20. **Nadmierne pobudzenie**
    Trudno mi usiedzieć, wszystko mnie drażni, działam w pośpiechu.
21. **Zajmowanie się innymi zamiast sobą**
    Pilnuję spraw innych, a swoje odkładam.

Dzienniczek głodu alkoholowego

Miesiąc: ..... Rok: .....

centrum psychologii

Objaw / dzień miesiąca	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
CIAŁO																															
1. Silna, pilna chęć wypicia																															
2. Ssanie lub ścisk w żołądku																															
3. Sny o piciu																															
4. „Suchy kac”																															
5. Smak lub zapach alkoholu																															
6. Bóle																															
7. Kłopoty ze snem																															
MYŚLI																															
8. Myśli o alkoholu same wracają																															
9. Wspominanie przyjemnego stanu																															
10. Trudno myśleć jak osoba trzeźwa																															
11. Gorsza pamięć i koncentracja																															
12. Wątpię w sens trzeźwego dnia																															
13. Wątpię w terapię																															
UCZUCIA																															
14. Poczucie, że czegoś brakuje																															
15. Ciągłe napięcie i żal																															
16. Obojętność																															
17. Napięcie falami																															
18. Rozpamiętywanie urazów																															
ZACHOWANIE																															
19. Więcej konfliktów																															
20. Nadmierne pobudzenie																															
21. Zajmowanie się innymi zamiast sobą																															
Liczba plusów																															
Najsilniejszy głód (0–10)																															
Co pomogło? (skrót)																															

„+” objaw pojawił się choćby na chwilę „–” nie pojawił się wcale Na dole wpisz sumę plusów i siłę najsilniejszego głodu.

„Dojrzała miłość zawsze zawiera element pokory, głębokiego poczucia wdzięczności za istnienie drugiej osoby”. O. F. Kernberg, Nierozłączna natura miłości i agresji

Artykuły i porady
centrumpsychologii.xyz/blog

Dzienniczek głodu alkoholowego

Miesiąc: ..... Rok: .....

centrum psychologii

Objaw / dzień miesiąca	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
CIAŁO																															
1. Silna, pilna chęć wypicia																															
2. Ssanie lub ścisk w żołądku																															
3. Sny o piciu																															
4. „Suchy kac”																															
5. Smak lub zapach alkoholu																															
6. Bóle																															
7. Kłopoty ze snem																															
MYŚLI																															
8. Myśli o alkoholu same wracają																															
9. Wspominanie przyjemnego stanu																															
10. Trudno myśleć jak osoba trzeźwa																															
11. Gorsza pamięć i koncentracja																															
12. Wątpię w sens trzeźwego dnia																															
13. Wątpię w terapię																															
UCZUCIA																															
14. Poczucie, że czegoś brakuje																															
15. Ciągłe napięcie i żal																															
16. Obojętność																															
17. Napięcie falami																															
18. Rozpamiętywanie urazów																															
ZACHOWANIE																															
19. Więcej konfliktów																															
20. Nadmierne pobudzenie																															
21. Zajmowanie się innymi zamiast sobą																															
Liczba plusów																															
Najsilniejszy głód (0–10)																															
Co pomogło? (skrót)																															

„+” objaw pojawił się choćby na chwilę „–” nie pojawił się wcale Na dole wpisz sumę plusów i siłę najsilniejszego głodu.

„Dojrzała miłość zawsze zawiera element pokory, głębokiego poczucia wdzięczności za istnienie drugiej osoby”. O. F. Kernberg, Nierozłączna natura miłości i agresji

Artykuły i porady
centrumpsychologii.xyz/blog

Dzienniczek głodu alkoholowego

Miesiąc: ..... Rok: .....

centrum psychologii

Objaw / dzień miesiąca	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
CIAŁO																															
1. Silna, pilna chęć wypicia																															
2. Ssanie lub ścisk w żołądku																															
3. Sny o piciu																															
4. „Suchy kac”																															
5. Smak lub zapach alkoholu																															
6. Bóle																															
7. Kłopoty ze snem																															
MYŚLI																															
8. Myśli o alkoholu same wracają																															
9. Wspominanie przyjemnego stanu																															
10. Trudno myśleć jak osoba trzeźwa																															
11. Gorsza pamięć i koncentracja																															
12. Wątpię w sens trzeźwego dnia																															
13. Wątpię w terapię																															
UCZUCIA																															
14. Poczucie, że czegoś brakuje																															
15. Ciągłe napięcie i żal																															
16. Obojętność																															
17. Napięcie falami																															
18. Rozpamiętywanie urazów																															
ZACHOWANIE																															
19. Więcej konfliktów																															
20. Nadmierne pobudzenie																															
21. Zajmowanie się innymi zamiast sobą																															
Liczba plusów																															
Najsilniejszy głód (0–10)																															
Co pomogło? (skrót)																															

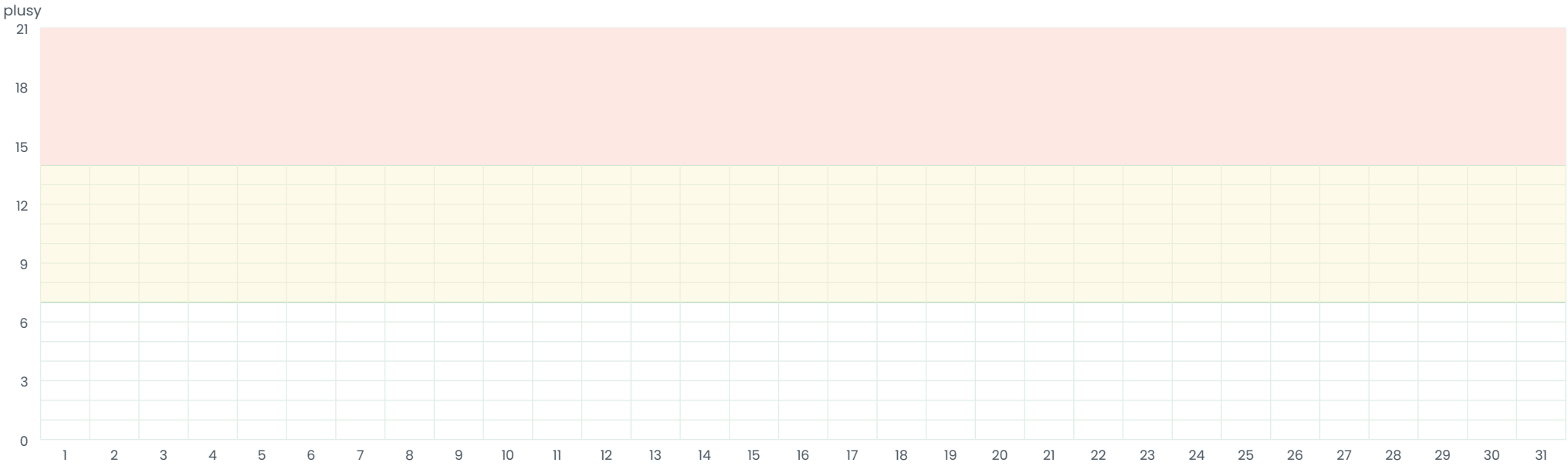
„+” objaw pojawił się choćby na chwilę „–” nie pojawił się wcale Na dole wpisz sumę plusów i siłę najsilniejszego głodu.

„Dojrzała miłość zawsze zawiera element pokory, głębokiego poczucia wdzięczności za istnienie drugiej osoby”. O. F. Kernberg, Nierozłączna natura miłości i agresji

Artykuły i porady
centrumpsychologii.xyz/blog

Podsumowanie miesiąca

Przenieś na wykres liczbę plusów z każdego dnia i połącz punkty linią.



Które objawy pojawiały się najczęściej?

W jakich dniach i sytuacjach głód był najsilniejszy?

Co pomogło przetrwać głód?

Co działo się dzień lub dwa przed „czerwonymi" dniami?

Jakie uczucia były wtedy najsilniejsze?

Co chcę omówić na terapii?