centrum psychologii

# Dzienniczek głodu

## Substancje i zachowania: alkohol, narkotyki, leki, hazard, gry, internet

Głód to silna chęć sięgnięcia po substancję albo powrotu do zachowania, które wymknęło się spod kontroli. ICD-11 opisuje go przy uzależnieniach od substancji, a podobne objawy występują w zaburzeniu hazardowym (6C50) i w zaburzeniu korzystania z gier (6C51). Głód często nie wygląda jak „chcę": bywa złym snem, napięciem, kłótnią albo myślą, że terapia nic nie daje.

**Czego dotyczy mój głód:** inne: .....

☐ alkohol ☐ narkotyki ☐ leki ☐ nikotyna ☐ hazard ☐ gry ☐ internet ☐ zakupy

### 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) · 801 889 880 uzależnienia behawioralne (17–22) · 800 70 2222 Centrum Wsparcia (całą dobę) · w zagrożeniu życia 112. Nagłe odstawienie alkoholu, leków uspokajających lub opioidów może być groźne: przy drżeniu, omamach lub drgawkach wezwij pomoc.

*Lista objawów powstała na podstawie zestawów objawów głodu stosowanych w polskich programach terapii uzależnień, dostosowanych do substancji i zachowań. 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 sięgnięcia**
   Chcę wypić, wziąć, zagrać, obstawić teraz, od razu.
2. **Ssanie, ścisk lub niepokój w ciele**
   Pustka w brzuchu, napięte mięśnie, trudno usiedzieć.
3. **Sny o używaniu**
   Śni mi się picie, branie, granie albo obstawianie.
4. **Stan „jak po”**
   Czuję się jak po używaniu, choć nie używałam / nie używałem: rozbicie, drżenie.
5. **Bodźce przypominające używanie**
   Smak, zapach, dźwięk powiadomienia, obraz z gry, reklama zakładów.
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 używaniu same wracają**
   Łapię się na tym, że znowu o tym myślę.
9. **Wspominanie przyjemnego stanu**
   Pierwsza dawka, wygrana, „wciągnięcie” w grę, ulga.
10. **Wraca dawny sposób myślenia**
    „Mam to pod kontrolą”, „odegram się”, „tylko jedna runda”.
11. **Gorsza pamięć i koncentracja**
    Zapominam, gubię wątek, trudno mi się skupić.
12. **Wątpię w sens zdrowienia**
    „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. **Krążenie wokół okazji**
    Zaglądam do sklepu, na strony, do aplikacji, sprawdzam kursy lub ceny.

*„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

dotyczy: ..... 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 sięgnięcia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Ssanie, ścisk lub niepokój w ciele | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Sny o używaniu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Stan „jak po” | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Bodźce przypominające używanie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. Bóle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. Kłopoty ze snem | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **MYŚLI** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Myśli o używaniu same wracają | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. Wspominanie przyjemnego stanu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. Wraca dawny sposób myślenia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. Gorsza pamięć i koncentracja | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. Wątpię w sens zdrowienia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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. Krążenie wokół okazji | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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

dotyczy: ..... 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 sięgnięcia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Ssanie, ścisk lub niepokój w ciele | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Sny o używaniu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Stan „jak po” | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Bodźce przypominające używanie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. Bóle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. Kłopoty ze snem | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **MYŚLI** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Myśli o używaniu same wracają | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. Wspominanie przyjemnego stanu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. Wraca dawny sposób myślenia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. Gorsza pamięć i koncentracja | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. Wątpię w sens zdrowienia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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. Krążenie wokół okazji | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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

dotyczy: ..... 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 sięgnięcia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Ssanie, ścisk lub niepokój w ciele | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Sny o używaniu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Stan „jak po” | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Bodźce przypominające używanie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. Bóle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. Kłopoty ze snem | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **MYŚLI** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Myśli o używaniu same wracają | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. Wspominanie przyjemnego stanu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. Wraca dawny sposób myślenia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. Gorsza pamięć i koncentracja | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. Wątpię w sens zdrowienia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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. Krążenie wokół okazji | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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.

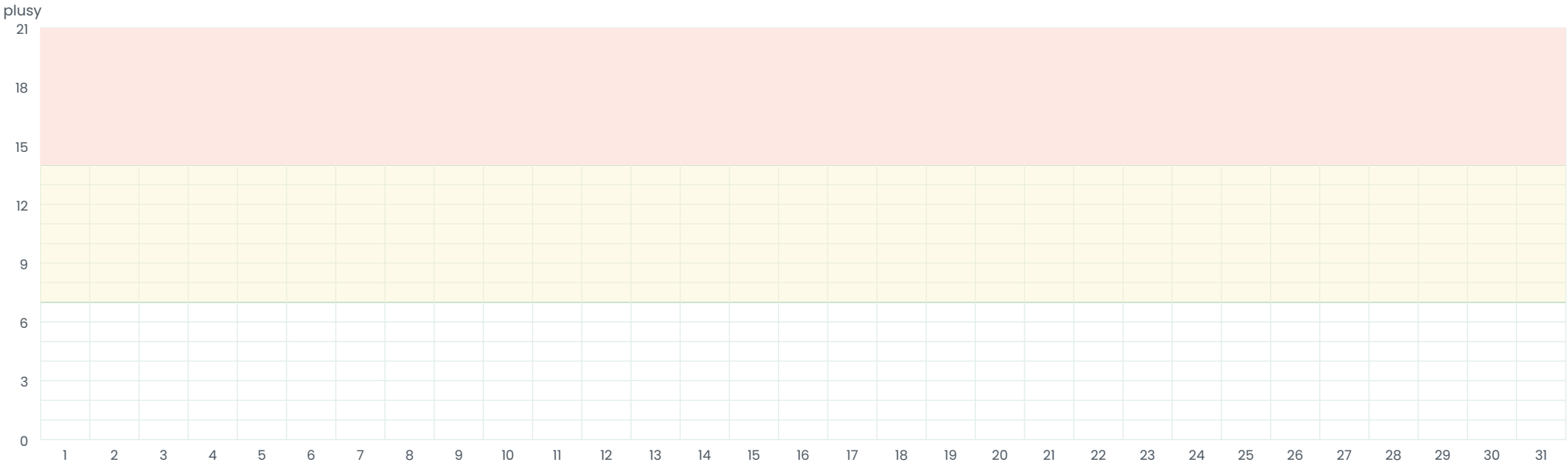
*„Dojrzała miłość zawsze zawiera element pokory, głębokiego poczucia wdzięczności za istnienie drugiej osoby”. O. F. Kernberg, Nierozłączna natura miłości i agresji*



**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?**