centrum psychologii

Dziennik

sygnałów nawrotu i głodu

Codziennie kilka minut, żeby wcześnie zauważyć, że coś się zmienia, i zdążyć zareagować.

Imię lub inicjały _____

Data rozpoczęcia _____

Martyna Trachimowicz · psycholog, psychoterapeuta, terapia uzależnień

Jak korzystać z dziennika

- **Nawrót to proces, nie jedna chwila.**
  Zwykle zaczyna się na długo przed pierwszym kieliszkiem, porcją czy zakładem: od zmian w samopoczuciu, myśleniu i codziennych nawykach. Im wcześniej je zauważysz, tym łatwiej zawrócić.

- **Głód to fala.**
  Głód (silna chęć użycia) narasta, osiąga szczyt i opada, zwykle w ciągu kilkunastu do kilkudziesięciu minut. Zapisywanie go pomaga zobaczyć, kiedy i dlaczego się pojawia, i że da się go przeczekać.

- **Twoje sygnały są tylko Twoje.**
  Każda osoba ma swój zestaw wczesnych sygnałów. Na następnej stronie zapiszesz 3–5 najważniejszych dla Ciebie.

- **Wpadka nie przekreśla zdrowienia.**
  Jeśli dojdzie do użycia, nie wyrzucaj dziennika. To właśnie wtedy jest najbardziej potrzebny. Zajrzyj na stronę „Gdy doszło do użycia".

Codziennie, najlepiej wieczorem:

1. Oceń głód rano i wieczorem w skali 0–10.
2. Zaznacz sytuacje, myśli, uczucia i zachowania, które dziś zauważyłaś / zauważyłeś.
3. Zapisz, co zrobiłaś / zrobiłeś z głodem, co pomogło i co dobrego zrobiłaś / zrobiłeś dla siebie.
4. Raz w tygodniu wypełnij podsumowanie i weź dziennik na terapię lub na rozmowę ze sponsorem.
5. Po silnym głodzie albo wpadce rozpisz „łańcuch" na stronie z analizą łańcucha.

Bezpieczeństwo
Nagłe odstawienie alkoholu albo leków uspokajających po okresie intensywnego picia lub zażywania może być groźne dla zdrowia (drgawki, majaczenie). Jeśli masz drżenie, silny niepokój, potliwość, omamy lub drgawki, skontaktuj się z lekarzem albo dzwoń pod 112. Gdy pojawiają się myśli o zrobieniu sobie krzywdy: 116 123 lub 800 70 2222 (całą dobę).

Jak rozpoznać sygnały nawrotu

Nawrót zwykle przechodzi przez trzy etapy. Najwcześniej zmienia się samopoczucie i troska o siebie, potem myśli, a dopiero na końcu dochodzi do użycia (Melemis, 2015).

1. Nawrót emocjonalny
zaniedbuję siebie, tłumię uczucia, izoluję się

2. Nawrót w myślach
walka w głowie, wspomnienia „dobrych stron", plan „jednego razu"

3. Nawrót fizyczny
użycie substancji lub powrót do zachowania

Sygnały w czterech obszarach

Sytuacje
zmęczenie, głód, samotność, konflikt, stres, świętowanie, alkohol w domu, „stare" miejsca i osoby

Myśli
„mój program nie jest już ważny", „raz nie zaszkodzi", wspominanie dobrych chwil z piciem, umniejszanie skutków

Uczucia
napięcie, drażliwość, złość, smutek, pustka, nuda, wstyd, nagła euforia i poczucie „już nie muszę uważać"

Zachowanie
izolowanie się, opuszczanie terapii i mityngów, zaniedbywanie snu i jedzenia, kłamstwa, zachowania kompulsywne

Głód to fala



Głód narasta, osiąga szczyt i opada. Nie musisz z nim walczyć ani go spełniać. Wystarczy go przeczekać: zmień miejsce, zadzwoń do kogoś, rusz się, zjedz coś, oddychaj spokojnie.

Co robić, gdy zauważysz sygnał

Zielone światło
Dbam o siebie: sen, jedzenie, terapia, kontakt z ludźmi. Codziennie wypełniam dziennik.

Żółte światło
Pojawiają się 2–3 sygnały. Mówię o nich terapeucie lub sponsorowi, wracam do planu dnia, unikam sytuacji ryzyka.

Czerwone światło
Silny głód albo myśli o „jednym razie". Uruchamiam plan awaryjny i dzwonię po pomoc od razu.

„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

Przewodnik po fazach nawrotu

centrum psychologii

Terence T. Gorski, opierając się na historiach 118 pacjentów, opisał, jak krok po kroku zbliża się nawrót, i pogrupował sygnały w fazy (Gorski i Miller, 1986). Poniżej opisuję je własnymi słowami, z przykładami. W ICD-11 okres abstynencji po rozpoznaniu uzależnienia to remisja: wczesna (1–12 miesięcy) lub utrzymująca się (12 miesięcy i dłużej). Nawrót to powrót do dawnego wzorca używania. Zaznacz sygnały, które znasz z własnego doświadczenia.

Faza 1. Zmiana wewnętrzna

Na zewnątrz wszystko wygląda dobrze, ale w środku coś się przestawia: wraca dawny sposób myślenia i odczuwania.

- ☐ **Więcej stresu** — Napięcie rośnie, czasem przez jedną dużą sprawę, czasem przez wiele drobnych.
  Przykład: „Ostatnio wszystko mnie męczy: praca, rachunki, telefon od mamy".
- ☐ **Inne myślenie o zdrowieniu** — Program zdrowienia zaczyna wydawać się mniej ważny.
  Przykład: „Jest dobrze, mogę odpuścić terapię w tym tygodniu".
- ☐ **Zmiana uczuć** — Pojawiają się przykre uczucia albo nagła euforia.
  Przykład: Huśtawka: rano „mogę wszystko", wieczorem smutek i rozdrażnienie.
- ☐ **Zmiana zachowania** — Zaczynam robić rzeczy inaczej niż wtedy, gdy dobrze się czułam / czułem.
  Przykład: Rezygnuję z porannego spaceru i kładę się spać o 2 w nocy.

Faza 2. Zaprzeczanie

Nie przyznaję, nawet przed sobą, że coś jest nie tak.

- ☐ **Niepokój o siebie** — Gdzieś czuję, że dzieje się coś złego, ale nie umiem tego nazwać.
  Przykład: Nieokreślony lęk przy zasypianiu.
- ☐ **Udawanie, że wszystko gra** — Odsuwam ten niepokój i przekonuję siebie i innych, że jest dobrze.
  Przykład: Na pytanie „co u ciebie?" zawsze mówię „super".

Faza 3. Unikanie i obrona

Unikam patrzenia na siebie i bronię się przed rozmową o tym, co się dzieje.

- ☐ **„Mnie to już nie grozi"** — Mam pewność, że nigdy nie wrócę do picia lub brania, więc przestaję uważać.
  Przykład: „Mam już rok, to za mną".
- ☐ **Zajmowanie się innymi** — Bardziej pilnuję trzeźwości innych niż swojej.
  Przykład: Oceniam, ile piją znajomi i jak inni „robią program".
- ☐ **Defensywność** — Złości mnie, gdy ktoś pyta o moje zdrowienie.
  Przykład: „Daj mi spokój, wiem, co robię".
- ☐ **Zachowania kompulsywne** — Coś innego zastępuje substancję i odwraca uwagę od uczuć.
  Przykład: Praca do nocy, objadanie się, godziny w telefonie, zakupy.
- ☐ **Zachowania impulsywne** — Działam pod wpływem chwili, bez namysłu.
  Przykład: Rzucam pracę po jednej kłótni z szefem.
- ☐ **Izolowanie się** — Coraz więcej czasu spędzam sama / sam i unikam ludzi.
  Przykład: Nie odbieram telefonów, odwołuję spotkania.

Przewodnik po fazach nawrotu (cd.)

centrum psychologii

Faza 4. Narastanie kryzysu

Problemy zaczynają się piętrzyć, a ja nie widzę związku między nimi a swoim zachowaniem.

- ☐ **Widzenie tunelowe** — Widzę tylko jeden fragment życia i nie patrzę na całość.
  Przykład: Skupiam się tylko na pracy, nie widzę, że rozpada się dom.
- ☐ **Lekkie przygnębienie** — Częściej jest mi smutno i pusto.
  Przykład: „Nic mnie nie cieszy, ale to nic takiego".
- ☐ **Brak planowania** — Przestaję planować i działam z dnia na dzień.
  Przykład: Nie ustalam już planu dnia ani tygodnia.
- ☐ **Plany się rozpadają** — To, co zaplanowałem, przestaje się udawać.
  Przykład: Zaległości w rachunkach, niedotrzymane terminy.

Faza 5. Unieruchomienie

Czuję się zablokowana / zablokowany i czekam, aż coś zmieni się samo.

- ☐ **Marzenia zamiast działania** — Uciekam w fantazje o tym, że coś mnie uratuje.
  Przykład: „Jak wygram albo zmienię miasto, wszystko się ułoży".
- ☐ **„Nic się nie da zrobić"** — Mam poczucie, że problemów nie da się rozwiązać.
  Przykład: „Po co się starać, i tak nic z tego".
- ☐ **Pragnienie, by było łatwo** — Chcę natychmiastowej ulgi, bez wysiłku.
  Przykład: „Chcę wreszcie poczuć się dobrze, teraz".

Faza 6. Zamęt i przesadne reakcje

Trudno mi jasno myśleć, a emocje są zbyt silne.

- ☐ **Trudność w jasnym myśleniu** — Myśli się plączą, trudno podjąć decyzję.
  Przykład: Czytam ten sam akapit kilka razy.
- ☐ **Trudność z uczuciami** — Albo nic nie czuję, albo uczucia mnie zalewają.
  Przykład: Płacz bez wyraźnego powodu albo odrętwienie.
- ☐ **Kłopoty z pamięcią** — Zapominam o sprawach i ustaleniach.
  Przykład: Zapominam o wizycie u lekarza, gubię klucze.
- ☐ **Trudność ze stresem** — Drobne sprawy wytrącają mnie z równowagi.
  Przykład: Korek w drodze do pracy psuje cały dzień.
- ☐ **Rozdrażnienie wobec bliskich** — Łatwo wchodzę w konflikty z przyjaciółmi i rodziną.
  Przykład: Kłótnie o drobiazgi przy kolacji.
- ☐ **Wybuchy złości** — Szybko wpadam w złość i trudno mi się uspokoić.
  Przykład: Krzyk, trzaskanie drzwiami.

Przewodnik po fazach nawrotu (cd.)

centrum psychologii

Faza 7. Przygnębienie

Nastrój się obniża, tracę siły i rytm dnia.

- ☐ **Nieregularne jedzenie** — Jem za dużo, za mało albo o przypadkowych porach.
  Przykład: Cały dzień nic, wieczorem fast food.
- ☐ **Brak chęci do działania** — Nie chce mi się nic robić.
  Przykład: Leżenie na kanapie zamiast zaplanowanych zajęć.
- ☐ **Kłopoty ze snem** — Śpię źle, za krótko albo za długo.
  Przykład: Budzę się o 4 i nie mogę zasnąć.
- ☐ **Brak struktury dnia** — Dni stają się chaotyczne.
  Przykład: Nie wiem, co będę robić jutro.
- ☐ **Okresy głębokiego smutku** — Pojawiają się dni silnego przygnębienia.
  Przykład: Kilka dni w łóżku, poczucie beznadziei.

Faza 8. Utrata kontroli nad zachowaniem

Przestaję robić to, co chroniło moją trzeźwość.

- ☐ **Nieregularna terapia i mityngi** — Opuszczam spotkania albo przychodzę bez mówienia o sobie.
  Przykład: „Nie mam czasu na mityng w tym tygodniu".
- ☐ **„Nie zależy mi"** — Udaję obojętność wobec rzeczy, które były ważne.
  Przykład: „Wszystko mi jedno".
- ☐ **Odrzucanie pomocy** — Odrzucam wsparcie, które mi proponują.
  Przykład: Nie oddzwaniam do sponsora i terapeuty.
- ☐ **Niezadowolenie z życia** — Wszystko wydaje się złe i bez sensu.
  Przykład: „Trzeźwość nic mi nie dała".
- ☐ **Bezsilność i bezradność** — Mam poczucie, że nie mam na nic wpływu.
  Przykład: „Nie dam rady tego zmienić".

Faza 9. Uznanie utraty kontroli

Zaczynam widzieć, że tracę kontrolę, ale wstyd i lęk utrudniają szukanie pomocy.

- ☐ **Użalanie się nad sobą** — Czuję się ofiarą okoliczności.
  Przykład: „Nikt nie ma tak ciężko jak ja".
- ☐ **Myśli o „kontrolowanym" piciu** — Zaczynam wierzyć, że mogę pić lub brać „z umiarem".
  Przykład: „Jedno piwo do obiadu nikomu nie zaszkodzi".
- ☐ **Świadome kłamstwa** — Okłamuję innych i wiem o tym.
  Przykład: Mówię, że byłam / byłem na mityngu, choć to nieprawda.
- ☐ **Utrata wiary w siebie** — Tracę przekonanie, że poradzę sobie z życiem.
  Przykład: „Jestem do niczego".

Przewodnik po fazach nawrotu (cd.)

centrum psychologii

Faza 10. Zawężenie wyborów

Mam poczucie, że zostało mi coraz mniej dróg.

- ☐ **Urazy i pretensje** — Jestem zły na ludzi i świat, czasem bez powodu.
  Przykład: Rozpamiętuję dawne krzywdy.
- ☐ **Porzucenie terapii i grupy** — Całkowicie rezygnuję z leczenia i wsparcia.
  Przykład: Przestaję chodzić na terapię i mityngi.
- ☐ **Ogromne napięcie** — Samotność, frustracja, złość i napięcie stają się trudne do zniesienia.
  Przykład: „Nie wytrzymam tego dłużej".
- ☐ **Utrata kontroli nad zachowaniem** — Robię rzeczy, których potem żałuję.
  Przykład: Wydaję pieniądze odłożone na opłaty.

Faza 11. Epizod nawrotu

Wracam do używania substancji lub zachowania.

- ☐ **Próba „kontrolowanego" używania** — Zaczynam „tylko trochę" albo „tylko raz".
  Przykład: „Wypiję tylko na weselu".
- ☐ **Rozczarowanie, wstyd, wina** — Substancja nie daje tego, czego oczekiwałam / oczekiwałem, i czuję się gorzej.
  Przykład: Rano wstyd i myśl „znowu to zrobiłam / zrobiłem".
- ☐ **Utrata kontroli** — Używanie szybko wymyka się spod kontroli.
  Przykład: Z jednego wieczoru robi się tydzień.
- ☐ **Problemy życiowe i zdrowotne** — Wracają kłopoty w rodzinie, pracy i ze zdrowiem.
  Przykład: Konflikty w domu, zwolnienie lekarskie, odstawienie.

Moje sygnały ostrzegawcze

Pomyśl o poprzednich nawrotach albo o chwilach, gdy było blisko. Co działo się wcześniej: w samopoczuciu, myślach, zachowaniu, relacjach? Nazwij każdy sygnał krótkim tytułem i opisz go swoimi słowami. Przeczytaj listę terapeucie lub zaufanej osobie i poproś, żeby mówiła Ci, gdy zauważy któryś z tych sygnałów.

Sygnał 1 tytuł: _____

opis: _____

_____

_____

Sygnał 2 tytuł: _____

opis: _____

_____

_____

Sygnał 3 tytuł: _____

opis: _____

_____

_____

Sygnał 4 tytuł: _____

opis: _____

_____

_____

Sygnał 5 tytuł: _____

opis: _____

_____

_____

Moje sytuacje ryzyka i plan awaryjny

Moje sytuacje wysokiego ryzyka

ludzie, miejsca, pory, uczucia, okazje

Gdy czuję silny głód, zrobię:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Osoby, do których zadzwonię

imię _____ telefon _____

imię _____ telefon _____

imię _____ telefon _____

Moje powody, żeby nie wracać

Telefony pomocowe

800 199 990	Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia, bezpłatny, codziennie 16–21
801 889 880	Telefon zaufania: uzależnienia behawioralne (hazard, internet, gry), codziennie 17–22
800 70 2222	Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym, całą dobę
112	Numer alarmowy, gdy zagrożone jest życie lub zdrowie

„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

Bilans decyzji

Wpisz uczciwie także to, co używanie Ci dawało. Gdy plusy są nazwane, łatwiej je zobaczyć, kiedy wracają w myślach o „jednym razie". Technika pochodzi z dialogu motywującego, w którym pracuje się z ambiwalencją, czyli jednoczesnym „chcę" i „nie chcę" (Miller i Rollnick, 2013), i z modelu zapobiegania nawrotom (Marlatt i Gordon, 1985). Wróć do tej strony, gdy pojawi się silny głód.

Co dawało mi używanie (od razu)

Ile mnie to kosztowało (później)

Co daje mi trzeźwość

Co jest trudne w trzeźwości

Wskazówka: przy trudnościach w trzeźwości dopisz, kto lub co może w tym pomóc. To dobry temat na terapię.

Moje plany „jeśli… to…”

centrum psychologii

Plan zapisany w formie „jeśli zdarzy się X, to zrobię Y” łatwiej wykonać w trudnej chwili niż ogólne postanowienie. Pokazują to badania Gollwitzera nad tak zwanymi intencjami implementacyjnymi (Gollwitzer, 1999; Gollwitzer i Sheeran, 2006). Plan ma być konkretny: kiedy, gdzie, co dokładnie zrobisz.

Przykład

Jeśli w piątek po pracy poczuję głód, to od razu zadzwonię do Ani i pójdę do domu inną drogą, nie obok sklepu.

1. Jeśli _____

to _____

2. Jeśli _____

to _____

3. Jeśli _____

to _____

4. Jeśli _____

to _____

5. Jeśli _____

to _____

6. Jeśli _____

to _____

Surfowanie na fali głodu

centrum psychologii

Ćwiczenie na chwilę silnego głodu, oparte na technice G. A. Marlatta, sprawdzanej w badaniach z uważnością (Bowen i Marlatt, 2009). Nie walczysz z głodem i go nie spełniasz. Obserwujesz falę, aż opadnie.

1 Zatrzymaj się

Usiądź albo stań stabilnie. Powiedz sobie: „to głód, to fala, minie".

2 Oceń siłę

Jak silny jest głód teraz, w skali 0–10? Zapisz poniżej.

3 Znajdź go w ciele

Gdzie go czujesz? Brzuch, gardło, dłonie, klatka piersiowa? Jaki jest: ciepły, ściskający, pulsujący?

4 Oddychaj z nim

Kilka spokojnych oddechów z dłuższym wydechem. Wyobraź sobie, że głód to fala, a oddech to deska, na której płyniesz.

5 Patrz, jak się zmienia

Głód rośnie, osiąga szczyt i słabnie. Nie musisz nic robić, tylko obserwować.

6 Oceń znowu

Po kilkunastu minutach oceń siłę jeszcze raz. Zapisz, co zauważyłaś / zauważyłeś.

data _____ głód przed _____ po _____ co zauważyłam / zauważyłem:

_____

data _____ głód przed _____ po _____ co zauważyłam / zauważyłem:

_____

data _____ głód przed _____ po _____ co zauważyłam / zauważyłem:

_____

Dzień 1

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 2

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 3

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 4

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 5

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 6

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 7

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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 tygodnia 1

centrum psychologii

Głód w tym tygodniu

zaznacz kropką najwyższy głód każdego dnia i połącz linią



Moje małe zwycięstwa w tym tygodniu

Sygnały ostrzegawcze, które pojawiały się najczęściej

Kiedy głód był najsilniejszy? Co go wywołało?

W jakich relacjach było mi najtrudniej? Kogo mi ta sytuacja przypomina?

Co zmienię w przyszłym tygodniu? Co chcę omówić na terapii?

Dzień 8

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 9

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 10

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 11

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 12

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 13

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 14 data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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 tygodnia 2

centrum psychologii

Głód w tym tygodniu

zaznacz kropką najwyższy głód każdego dnia i połącz linią



Moje małe zwycięstwa w tym tygodniu

Sygnały ostrzegawcze, które pojawiały się najczęściej

Kiedy głód był najsilniejszy? Co go wywołało?

W jakich relacjach było mi najtrudniej? Kogo mi ta sytuacja przypomina?

Co zmienię w przyszłym tygodniu? Co chcę omówić na terapii?

„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

Dzień 15

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 16 data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 17

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 18 data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 19

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 20 data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 21

data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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 tygodnia 3

centrum psychologii

Głód w tym tygodniu

zaznacz kropką najwyższy głód każdego dnia i połącz linią



Moje małe zwycięstwa w tym tygodniu

Sygnały ostrzegawcze, które pojawiały się najczęściej

Kiedy głód był najsilniejszy? Co go wywołało?

W jakich relacjach było mi najtrudniej? Kogo mi ta sytuacja przypomina?

Co zmienię w przyszłym tygodniu? Co chcę omówić na terapii?

„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

Dzień 22 data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Głód wieczorem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 23 data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 24 data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 25 data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 26 data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 27 data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Głód wieczorem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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

Dzień 28 data _____ dzień abstynencji nr_____

centrum psychologii

Głód rano (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Głód wieczorem (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = brak · 10 = bardzo silny

Sytuacje co dziś mnie obciążało?

☐ zmęczenie ☐ głód ☐ samotność ☐ złość, konflikt ☐ stres ☐ nuda

☐ świętowanie, nagroda ☐ substancja w pobliżu ☐ „stare" miejsca lub osoby

Myśli co chodziło mi po głowie?

☐ myślę o używaniu ☐ „raz nie zaszkodzi" ☐ wspominam „dobre strony"

☐ umniejszam skutki ☐ „program nie jest już ważny" ☐ szukam okazji

Uczucia co czułam / czułem?

☐ napięcie ☐ drażliwość ☐ złość ☐ smutek ☐ lęk ☐ wstyd, wina ☐ pustka

☐ euforia ☐ bezradność

Zachowanie co robiłam / robiłem?

☐ izoluję się ☐ opuszczam terapię lub mityng ☐ zaniedbuję sen i jedzenie

☐ kłamię, ukrywam ☐ zachowania kompulsywne ☐ zajmuję się innymi, nie sobą

Moje własne sygnały z listy: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Co się działo? Z kim byłam / byłem? Co poczułam / poczułem?

Co zrobiłam / zrobiłem z głodem?

☐ przeczekałam / przeczekałem falę ☐ zadzwoniłam / zadzwoniłem

☐ mityng lub terapia ☐ ruch, oddech ☐ jedzenie, odpoczynek ☐ zmiana miejsca

Coś dobrego dla siebie dziś

Na ile wierzę, że jutro dam radę?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Czy doszło do użycia? ☐ nie ☐ tak (zajrzyj do „Gdy doszło do użycia")

„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 tygodnia 4

centrum psychologii

Głód w tym tygodniu

zaznacz kropką najwyższy głód każdego dnia i połącz linią



Moje małe zwycięstwa w tym tygodniu

Sygnały ostrzegawcze, które pojawiały się najczęściej

Kiedy głód był najsilniejszy? Co go wywołało?

W jakich relacjach było mi najtrudniej? Kogo mi ta sytuacja przypomina?

Co zmienię w przyszłym tygodniu? Co chcę omówić na terapii?

„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

Analiza łańcucha

centrum psychologii

Po silnym głodzie albo wpadce rozpisz, co działo się krok po kroku. Ta metoda pochodzi z terapii dialektyczno-behawioralnej (Linehan, 1993) i modelu zapobiegania nawrotom (Marlatt i Gordon, 1985). Celem jest znalezienie miejsc, w których można było zawrócić.

1 Podatność sen, jedzenie, stres, choroba, HALT w ostatnich dniach

2 Wyzwalacz co dokładnie się wydarzyło tuż przed?

3 Myśl co sobie powiedziałam / powiedziałem?

4 Uczucie co poczułam / poczułem w ciele i w emocjach?

5 Głód i decyzja jak silny był głód (0–10)? co zrobiłam / zrobiłem?

6 Skutki zaraz potem i następnego dnia

Gdzie mogłam / mogłem przerwać łańcuch? Co zrobię następnym razem?

„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

Analiza łańcucha

centrum psychologii

Po silnym głodzie albo wpadce rozpisz, co działo się krok po kroku. Ta metoda pochodzi z terapii dialektyczno-behawioralnej (Linehan, 1993) i modelu zapobiegania nawrotom (Marlatt i Gordon, 1985). Celem jest znalezienie miejsc, w których można było zawrócić.

1 Podatność sen, jedzenie, stres, choroba, HALT w ostatnich dniach

2 Wyzwalacz co dokładnie się wydarzyło tuż przed?

3 Myśl co sobie powiedziałam / powiedziałem?

4 Uczucie co poczułam / poczułem w ciele i w emocjach?

5 Głód i decyzja jak silny był głód (0–10)? co zrobiłam / zrobiłem?

6 Skutki zaraz potem i następnego dnia

Gdzie mogłam / mogłem przerwać łańcuch? Co zrobię następnym razem?

„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

Gdy doszło do użycia

Wpadka zdarza się wielu osobom w zdrowieniu i można z niej wrócić. Badania pokazują, że po pierwszym użyciu największym zagrożeniem bywa wstyd i myśl „i tak już wszystko stracone", bo popycha do dalszego picia lub brania. Możesz zatrzymać się teraz.

1. Przerwij, jeśli to możliwe: odejdź z miejsca, oddaj lub wylej resztę.
2. Zadbaj o bezpieczeństwo. Przy objawach odstawienia (drżenie, potliwość, omamy, drgawki) wezwij pomoc medyczną lub dzwoń 112.
3. Powiedz komuś: terapeucie, sponsorowi, zaufanej osobie. Nie zostawaj z tym sam lub sama.
4. Gdy minie najtrudniejszy moment, wróć do dziennika i opisz, co działo się w dniach przed użyciem. To cenna wiedza, nie powód do wstydu.
5. Wróć do planu: terapia, mityngi, plan dnia. Jutro jest kolejny dzień zdrowienia.

Co działo się w dniach przed użyciem?

Które sygnały przeoczyłam / przeoczyłem?

Co zrobię inaczej następnym razem?

„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

Źródła

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191–215.

Bowen, S. i Marlatt, G. A. (2009). Surfing the urge: Brief mindfulness-based intervention for college student smokers. Psychology of Addictive Behaviors, 23(4), 666–671.

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. American Psychologist, 54(7), 493–503.

Gollwitzer, P. M. i Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. Advances in Experimental Social Psychology, 38, 69–119.

Gorski, T. T. i Miller, M. (1986). Staying sober: A guide for relapse prevention. Herald House/Independence Press.

Larimer, M. E., Palmer, R. S. i Marlatt, G. A. (1999). Relapse prevention: An overview of Marlatt's cognitive-behavioral model. Alcohol Research & Health, 23(2), 151–160.

Khantzian, E. J. (1997). The self-medication hypothesis of substance use disorders. Harvard Review of Psychiatry, 4(5), 231–244.

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford Press.

Marlatt, G. A. i Gordon, J. R. (red.) (1985). Relapse prevention. Guilford Press.

McLellan, A. T., Lewis, D. C., O'Brien, C. P. i Kleber, H. D. (2000). Drug dependence, a chronic medical illness. JAMA, 284(13), 1689–1695.

Miller, W. R. i Rollnick, S. (2013). Motivational interviewing: Helping people change (wyd. 3). Guilford Press.

Melemis, S. M. (2015). Relapse prevention and the five rules of recovery. Yale Journal of Biology and Medicine, 88(3), 325–332.

World Health Organization (2024). ICD-11: 6C40 Disorders due to use of alcohol i pokrewne kategorie zaburzeń związanych z używaniem substancji.

Dziennik jest materiałem pomocniczym w terapii uzależnień i nie zastępuje leczenia ani konsultacji ze specjalistą. Listę sygnałów ostrzegawczych tworzysz sam lub sama, z pomocą terapeuty.