

Visszaesési jelek

A visszaesés nem a „pillanat hevében” jelenik meg. A visszaesés általában az irracionális gondolkodás szakaszát követi, mely napokig, hetekig, hónapokig vagy akár évekig is tarthat a *tényleges „megzuhanás” előtt.*

Sok figyelmeztető jel van. Azok az alkoholisták, akik komolyan veszik felépülésüket, hajlandóak rendszeresen végignézni a figyelmeztető jelekről szóló leltárt. Egy közelálló személlyel együtt végignézve, képesek felismerni viselkedésükön azokat a változásokat, melyek jelzik régi gondolkodásmódjuk visszatérését.

Stratégiák, gondolatok, motivációk a visszaesés felismerésére és elkerülésére.

- 1.Hány AA gyűlésen sikerült részt vennie?
- 2.Hogyan sikerült a musttal misézést megvalósítani?
- 3.A visszaesési jelek közül tudott-e olyanokat megjelölni, felismerni, amelyre, vagy amelyekre fokozottan kell figyelnie?
- 4.Felismerte-e a felépülési folyamatban a jelek valamelyikét magán?
- 5.Tudott-e hatékony módszert alkalmazni a tünetek megelőzésére, illetve elmulasztására, visszaszorítására?
- 6.Ha igen, minek tulajdonítja a hatékonyságot?
- 7.Volt-e már visszaesése a terápia megkezdése óta?
- 8.Mi okozhatta?
- 9.Hogyan értékeli a visszaesés körülményeit?
- 10.Milyen hatással vannak Önre a józan alkoholbetegekkel való találkozások, beszélgetések, A.A. gyűlések?
- 11.Milyen hatással vannak Önre a környezetéből jövő visszajelzések, hogyan tudja ezeket hasznosítani, értékelni?
- 12.Milyen visszajelzések jönnek?
- 13.Milyennek látják Önt mások (család, segítő, csoport, főnök-munkatársak, stb.)?
- 14.Mit ad Önnek a becsületes élet?

Törekedjen a legteljesebb őszinteségre!

Ügyeljen arra, hogy válaszadáskor személyes, konkrét és pontos legyen.