



ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Data:.....

ĆWICZENIE WALKA Z UZALEŻNIENIEM*

*ćwiczenie powinno być wykonane podczas psychoterapii, niż podczas samej autoterapii

Angażuję się w następujące rodzaje spożywania alkoholu i narkotyków:

.....
.....
.....

Najczęściej spożywam alkohol/ narkotyki w (gdzie? w jakim miejscu)? Czy wyobrażasz sobie unikanie tych miejsc?

.....
.....
.....

Z jakimi ludźmi pijesz alkohol/ przyjmujesz narkotyki? Czy wyobrażasz sobie by unikać tych Osób?

.....
.....
.....

Czy uważasz, że masz kontrolę nad piciem alkoholu/ przyjmowaniem narkotyków? Jeżeli tak, to dlaczego tak uważasz?

.....
.....
.....

Czy kiedykolwiek przestałeś/ przestałaś nadużywać tych substancji i Ci nie wyszło? Jak sądzisz dlaczego nie wyszło?

.....
.....
.....



ANNA KUPRYJANIUK

FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Chwilowe nagrody płynące z zachowania to:

.....
.....
.....

Długotrwałe koszty i zagrożenia związane z nadużywaniem substancji (jeżeli napiszesz, że „nie ma negatywnych konsekwencji” to sam się oszukujesz- mechanizm iluzji i zaprzeczenia):

Dla mojej rodziny:

.....
.....
.....

Dla mojego zdrowia:

.....
.....
.....

Dla mojej pracy/ moich osiągnięć:

.....
.....
.....

Dla mojego samopoczucia/ poczucia własnej wartości:

.....
.....
.....



ANNA KUPRYJANIUK

FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Czy zgłosiłeś/ zgłosiłaś się do lekarza psychiatry w związku z swoim stanem psychicznym? Jeżeli nie, to co Cię powstrzymuje przed tym? Jeżeli nie jesteś uzależniony/a to czego się obawiasz?

.....
.....
.....

Jakich usprawiedliwień używasz by nie zacząć się leczyć? Kiedy nadejdzie moment kiedy zaczniesz leczenie? Jaki jest ten konkretny punkt kiedy przestaniesz pić/ przyjmować narkotyki? Co się musi się zdarzyć w Twoim życiu byś przestał/ przestała?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Refleksje związane z tymi ćwiczeniami

