

Lista Wyzwalaczy

Jedną z ważnych umiejętności przy wychodzeniu z uzależnienia jest kontrola bodźców powiązanych z nim, unikanie wszelkich rzeczy/ludzi/wydarzeń które mogą wywołać głód. Wpisz wszystko co przychodzi ci do głowy, że mogłoby wywołać skojarzenia i zwiększyć ryzyko powrotu do nałogu:

LUDZIE

WYDARZENIA

MIEJSCA

PRZEDMIOTY I GADŻETY

MUZYKA, FILMY

INNE MEDIA (NP. INTERNET)

INNE:

Lista Wyzwalaczy Sytuacyjnych

Przyjrzyj się wymienionym, niektórym sytuacjom które mogą stanowić wyzwalacz, oznacz te które cię dotyczą a wykreśl te nieistotne, dopisz własne.

SAM W DOMU	<input type="checkbox"/>	KIEDY PADA	<input type="checkbox"/>
W DOMU Z PRZYJACIÓŁMI	<input type="checkbox"/>	JESIENIĄ	<input type="checkbox"/>
W DOMU PRZYJACIELA	<input type="checkbox"/>	LATO	<input type="checkbox"/>
IMPREZA	<input type="checkbox"/>	ZIMA	<input type="checkbox"/>
IMPREZA SPORTOWA	<input type="checkbox"/>	WIOSNA	<input type="checkbox"/>
KINO	<input type="checkbox"/>	PRZED RANDKĄ	<input type="checkbox"/>
BARY/KLUBY	<input type="checkbox"/>	W TRAKCIE RANDKI	<input type="checkbox"/>
PLAŻA	<input type="checkbox"/>	AKTYWNOŚĆ SEKSUALNA	<input type="checkbox"/>
KONCERTY	<input type="checkbox"/>	PRZED PRACĄ	<input type="checkbox"/>
KIEDY PRZYBIERAM NA WADZE	<input type="checkbox"/>	PO WIZYCIE W DZIELNICY:	<input type="checkbox"/>
WAKACJE	<input type="checkbox"/>	PO ZOBACZENIU DILERA	<input type="checkbox"/>
ŚWIĘTA	<input type="checkbox"/>	GRUPY WSPARCIA	<input type="checkbox"/>
SKLEP Z ALKOHOLEM	<input type="checkbox"/>	PO WYPŁACIE	<input type="checkbox"/>
PROWADZENIE AUTA	<input type="checkbox"/>	SPOTKANIE Z RODZINĄ	<input type="checkbox"/>
KIEDY MNIE COŚ BOLI	<input type="checkbox"/>	W SZPITALU	<input type="checkbox"/>
SZKOŁA	<input type="checkbox"/>	W TRAKCIE LUNCHU	<input type="checkbox"/>
PRZED SPOTKANIEM TOWARZYSKIM	<input type="checkbox"/>	PO PRACY	<input type="checkbox"/>
URODZINY	<input type="checkbox"/>	PARK	<input type="checkbox"/>
SYLWESTER	<input type="checkbox"/>	KONKRETNA ULICA/DZIELNICA	<input type="checkbox"/>
WALENTYNKI	<input type="checkbox"/>	W TYGODNIU	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Lista Wyzwalaczy Wewnętrznych

Przyjrzyj się wymienionym, niektórym emocjom i doświadczeniom które mogą stanowić wyzwalacz, oznacz te które cię dotyczą a wykreśl te nieistotne. Dopisz własne.

LĘK/STRACH	<input type="radio"/>	WKURZENIE	<input type="radio"/>
FRUSTRACJA	<input type="radio"/>	SMUTEK	<input type="radio"/>
ODRZUCENIE	<input type="radio"/>	PODEKSCYTOWANIE	<input type="radio"/>
ZANIEDBANIE	<input type="radio"/>	ZAZDROŚĆ	<input type="radio"/>
ZŁOŚĆ	<input type="radio"/>	NUDA	<input type="radio"/>
POCZUCIE WINY	<input type="radio"/>	ZMĘCZENIE	<input type="radio"/>
ZDENERWOWANIE	<input type="radio"/>	SAMOTNOŚĆ	<input type="radio"/>
PEWNOŚĆ SIEBIE	<input type="radio"/>	ZAWIŚĆ	<input type="radio"/>
RADOŚĆ	<input type="radio"/>	UPOKORZENIE	<input type="radio"/>
EUFORIA	<input type="radio"/>	BEZSILNOŚĆ	<input type="radio"/>
ZWYCIĘSTWO	<input type="radio"/>	PODNIECENIE	<input type="radio"/>
ENTUZJAZM	<input type="radio"/>	CHĘĆ ZEMSTY	<input type="radio"/>
ZAKOCHANIE	<input type="radio"/>	ZMARTWIENIA	<input type="radio"/>
KRYTYKA	<input type="radio"/>	ŻAŁOBA	<input type="radio"/>
BRAK PEWNOŚCI SIEBIE	<input type="radio"/>	TĘSKNOTA	<input type="radio"/>
WSTYD	<input type="radio"/>	ŻAL	<input type="radio"/>
NISKIE POCZUCIE WARTOŚCI	<input type="radio"/>	PRZECIĄŻENIE	<input type="radio"/>
DEPRESJA	<input type="radio"/>	NIEZROZUMIENIE	<input type="radio"/>
PRESJA	<input type="radio"/>	PODEJRZLIWOŚĆ	<input type="radio"/>
BRAK POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA	<input type="radio"/>	STRES	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>

Radzenie sobie z wyzwalaczami

W tym ćwiczeniu nauczysz się radzenia sobie z wyzwalaczami. Jeśli znasz już swoje wyzwalacze, wybierz 3 najbardziej ryzykowne i wymyśl plan jak sobie z nimi radzić. Koniecznie uzupełniaj i sprawdzaj ten plan. Ćwicz obmyślane strategie tak by w razie ryzyka wiedzieć jak się zachować.

DOKŁADNIE, KONKRETNIE, SZCZEGÓŁOWO OPISZ SWOJE TRZY NAJWIĘKSZE WYZWALACZE

1

2

3

NAPISZ JAK MOŻESZ WYELIMINOWAĆ TE WYZWALACZE, ALBO ZMNIEJSZYĆ ICH OBECNOŚĆ

1

2

3

JAK PORADZISZ SOBIE JEŚLI NIE BĘDZIE MOŻNA UNIKNAĆ TYCH WYZWALACZY

1

2

3