



Twoje narzędzia zdrowienia

PLAN ZAPOBIEGANIA NAWROTOM

Nawrót rzadko jest przypadkiem, zwykle poprzedzają go rozpoznawalne sygnały. Wypełnij ten plan spokojnie, najlepiej wspólnie z terapeutą. To Twoja osobista mapa bezpieczeństwa, do której możesz wracać.

1 Moje wyzwalacze

Sytuacje, miejsca, osoby, pory dnia i emocje, które zwiększają ryzyko. Im konkretniej, tym lepiej.

2 Wczesne sygnały ostrzegawcze

Co dzieje się we mnie, gdy zbliża się ryzyko: myśli, nastrój, ciało, zachowania.

3 Co mi pomaga

Moje zdrowe strategie: oddech, ruch, rozmowa, wyjście z sytuacji, praktyka duchowa.

4 Mój krąg wsparcia

Osoby, do których mogę się zwrócić, wraz z numerami telefonu.

5 Plan na sytuację wysokiego ryzyka

Kroki, które wykonam, zanim zareaguję. Wypisz je tak, by były proste do przypomnienia.

Pamiętaj: głód i silna emocja mijają, zwykle w kilkanaście minut. Zatrzymaj się, oddychaj i zadzwoń do kogoś z Twojego kręgu, zanim podejmiesz jakąkolwiek decyzję. Prośba o pomoc to siła, nie słabość.

WWW.ZEUSREHAB.COM
TEL. +48 537 677 773