

Plan zapobiegania nawrotowi

Utrzymanie abstynencji nie polega na silnej woli.

Najczęściej decyduje o tym **świadomość zagrożeń i przygotowany plan działania**.

Nawrót rzadko pojawia się nagle. Zwykle poprzedzają go:

- określone emocje
- konkretne myśli
- sytuacje zwiększające napięcie.

Ten plan pomoże Ci **rozpoznać moment zagrożenia i wiedzieć, co zrobić zanim impuls stanie się silny**.

1. MOJE SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE.

Sygnały ostrzegawcze to pierwsze oznaki, że ryzyko powrotu do hazardu rośnie.

Mogą to być zmiany w:

- myśleniu
- emocjach
- zachowaniu.

Przykłady:

- częstsze myślenie o hazardzie
- przekonywanie siebie, że „tym razem będzie inaczej”
- izolowanie się od innych
- napięcie emocjonalne
- problemy finansowe

- stres w pracy lub w domu.

Moje osobiste sygnały ostrzegawcze:

1.
2.
3.
4.
5.

2. CO ROBIĘ, GDY POJAWIA SIĘ IMPULS DO GRY.

Impuls do gry jest chwilowy – ale jeśli nie zostanie zatrzymany, może prowadzić do nawrotu.

Dlatego ważne jest, aby wcześniej wiedzieć **jak zareagować**.

Moje działania, gdy pojawia się chęć grania:

- robię kilka głębokich oddechów
- odkładam decyzję o 10 minut
- wychodzę z miejsca, które wywołuje impuls
- idę na spacer
- wykonuję telefon do osoby wsparcia
- zajmuję się inną aktywnością

Moje własne strategie:

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

3. DO KOGO DZWONIĘ.

Kontakt z drugą osobą jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zatrzymania impulsu.

Kiedy dzielimy się swoim problemem, napięcie zaczyna maleć.

Moje osoby wsparcia:

Osoba 1

Imię: _____

Telefon: _____

Osoba 2

Imię: _____

Telefon: _____

Osoba 3

Imię: _____

Telefon: _____

4. GDZIE IDEĘ, GDY CZUJĘ ZAGROŻENIE.

Zmiana miejsca często pomaga przerwać automatyczne schematy myślenia.

Moje bezpieczne miejsca:

- spacer w parku
- siłownia / aktywność fizyczna
- spotkanie z bliską osobą
- spotkanie grupy wsparcia
- spokojne miejsce do medytacji lub refleksji.

Moje miejsca bezpieczeństwa:

.....

.....

.....

5. CZEGO UNIKAM.

Zapobieganie nawrotowi oznacza również **unikanie sytuacji wysokiego ryzyka**.

Mogą to być:

- miejsca hazardowe
- strony internetowe związane z grą
- osoby, z którymi grałem
- rozmowy o hazardzie
- sytuacje związane z nagłym dostępem do pieniędzy.

Rzeczy, których staram się unikać:

1.
2.
3.
4.
5.

MÓJ PLAN AWARYJNY

Jeśli czuję, że impuls jest bardzo silny:

1. natychmiast dzwonię do osoby wsparcia
2. wychodzę z miejsca ryzyka
3. oddalam się od pieniędzy i możliwości gry
4. zajmuję się inną aktywnością przez minimum 30 minut.

NAJWAŻNIEJSZE

Impuls do hazardu **nie jest rozkazem.**

To tylko sygnał, że pojawiło się napięcie lub trudna emocja.

Każdy raz, gdy nie zagrasz mimo impulsu,
wzmacniasz swoją wolność od uzależnienia.

MOJE POWODY, BY NIE WRACAĆ DO HAZARDU

1.
2.
3.
4.

Dziś wybieram życie bez hazardu.