

# SITUAZIONI AD ALTO RISCHIO

## Situazioni ad alto rischio: chiarire e pianificare

Una situazione è rischiosa quando vi è la probabilità che si verifichi un evento lesivo o pericoloso.

Il disagio adolescenziale porta spesso i ragazzi ad assumere comportamenti che si manifestano con l'attacco alla norma, la contestazione all'autorità, la trasgressione. L'utilizzo di sostanze stupefacenti può essere uno di questi.

A volte ci si trova in situazioni rischiose che possono coinvolgere particolari emozioni, tempi, persone e luoghi.

Per esempio , "Dopo un giorno di lavoro, quando il capo è stato insopportabile, e il traffico è congestionato.....ho voglia di una ricompensa.....che mi fa ripartire".

Nella pagina seguente siete invitati a descrivere 3 situazioni ad alto rischio, assieme ad un piano che includa tre risposte di pensiero (auto-analisi) e tre risposte di "azione" (comportamento effettivo) ed una efficace immagine che corrisponda ad una situazione ad alto rischio.

Ad alcuni sciatori di slalom olimpico è stato chiesto quante volte avevano visualizzato il percorso prima della gara olimpica. I vincitori delle medaglie d'oro hanno riportato un numero significativamente più alto di prove mentali rispetto ai vincitori delle medaglie d'argento. Una prova mentale può essere molto efficace!

*"E' difficile creare qualcosa che prima non hai immaginato"*

## AFFRONTARE IL CRAVING DA SOSTANZA STUPEFACENTE

### Suggerimenti

- Creare un ambiente il più sano possibile
- Pensare come se la tentazione di immediata gratificazione sia già passata
- Ricordare che estinguere i cravings fa parte di un processo naturale necessario per realizzare un cambiamento
- Non identificarsi con il craving. Distaccarsi.
- Cercare aiuto e parlarne.
- Fare con se stessi un piano chiaro, provarlo e non mollare.

### Potrei utilizzare attività compatibili con la salute per fronteggiare il craving?

- Fare ginnastica
- Sbucciare e mangiare una mela.
- Telefonare ad un amico.
- Ripetere ad alta voce il mantra "Questo fastidio passerà, questo fastidio passerà"
- Altro:
- Altro:

# SITUAZIONI AD ALTO RISCHIO

## Situazioni ad alto rischio: chiarire e pianificare

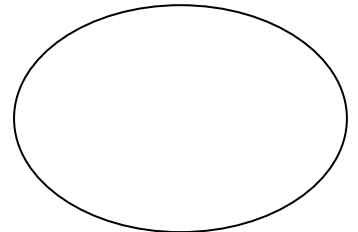
Affrontare pensando (auto-analisi)

- 1.
- 2.
- 3.

Affrontare con l'azione (comportamento)

- 1.
- 2.
- 3.

Immagine utile



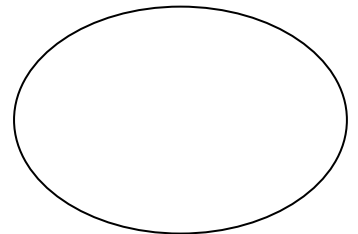
Affrontare pensando (auto-analisi)

- 1.
- 2.
- 3.

Affrontare con l'azione (comportamento)

- 1.
- 2.
- 3.

Immagine utile



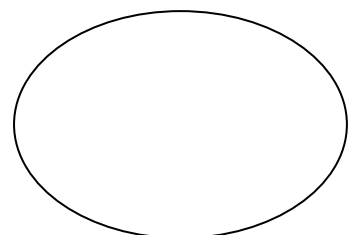
Affrontare pensando (auto-analisi)

- 1.
- 2.
- 3.

Affrontare con l'azione (comportamento)

- 1.
- 2.
- 3.

Immagine utile



# SITUAZIONI AD ALTO RISCHIO

## L'importanza dell'ambiente

**Tre specifiche ambientazioni che mi fanno stare bene (o potrebbero farlo)**

1.

2.

(Ad esempio stare seduto alla scrivania a guardare le montagne)

3.

(Ad esempio la sala d'aspetto di un aeroporto)

(Ad esempio stare seduto in un tempio Buddista)

**Alcuni elementi utili in queste ambientazioni sono:**

-  
-  
-

(Per esempio, spiritualità, speranza, emozione, permanenza)

**Il mio piano per accrescere l'effetto di questi elementi e delle ambientazioni prevede:**

(Per esempio avere una piccola statua di Budda o un modellino di aeroplano e poi andare all'aeroporto e in un tempio buddista ogni mese)

**Note**