

AFFRONTARE LE SBANDATE

Distinzione tra una sbandata e una ricaduta

Una sbandata è considerato l'uso in eccesso alla quantità prefissata (es. bere un drink è una sbandata se il tuo fine è l'astinenza).

Se l'obiettivo fissato, ad es. il martedì è di fumare meno di 3 sigarette e ne fumi 4.hai avuto una sbandata.

•**Una ricaduta** è ritornare allo stesso livello di consumo iniziale. Se ritorni alla quantità che bevevi giornalmente, se non dormi bene, se litighi con il tuo partner, e lasci il posto di lavoro quando sei in astinenza, hai una ricaduta.

•I vantaggi di una tale distinzione comportano: avere una sbandata non è come avere una ricaduta. Avere consapevolezza dei pericoli della sbandata, senza catastrofismi, ci consente di tornare sui propri passi.

•Avere un piano per "tornare sui propri passi" può essere paragonato ad un piano di evacuazione in caso di incendio. Pochi incendierebbero la propria casa per vedere se il proprio piano di evacuazione ed emergenza funziona. Una sbandata può causare molto pericolo e danno. Pur avendo un piano di "ritorno sui propri passi", si può rendere critico il raggiungimento dei cambiamenti a lungo termine che si vogliono ottenere.

Piano di ritorno

Se sbando, il mio piano di ritorno prevede:

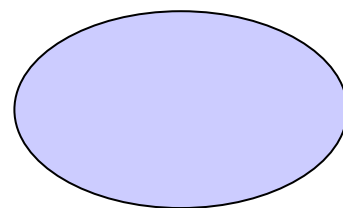
Affrontare pensando (auto-analisi)

Affrontare con l'azione (comportamento)

Immagine utile

- 1.
- 2.
- 3.

- 1.
- 2.
- 3.



AFFRONTARE LE SBANDATE

Modello Burger

Potresti usare questo modello per visualizzare, pensando al tuo obiettivo, la differenza tra una sbandata e una ricaduta. Sei invitato a scrivere su questa pagina tutto ciò che può esserti utile.

Obiettivo

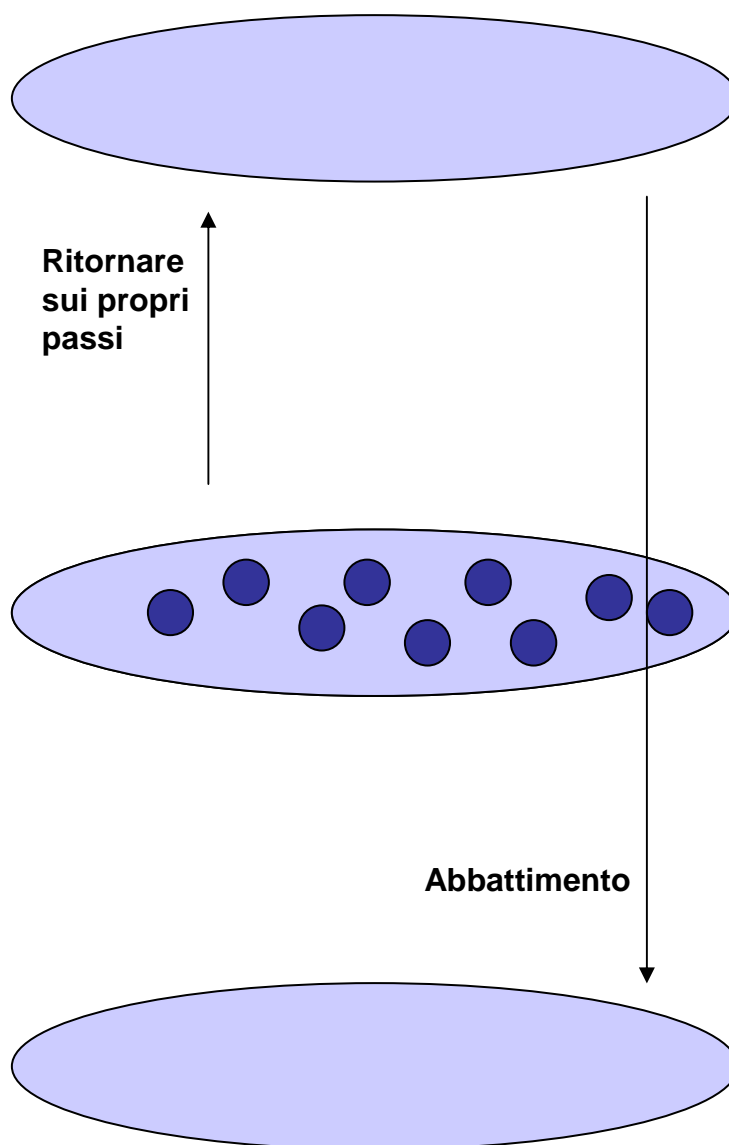
(realizzazione degli obiettivi
In ambito sociale/comunitario/
emozionale/culturale, spirituale/
etico, attività/occupazione, famiglia/
casa, e obiettivi fisici)

Sbandata

(andare oltre i limiti)

Ricaduta

(consueto modello d'uso)



Può essere utile riconoscere "l'area della sbandata" come un posto pericoloso dove bazzicare, disseminato di buchi che sprofondano verso "l'area della ricaduta" dove, con una lunga scalata, è possibile risalire nell'"area degli obiettivi".