

MAPA ZAŠTITE



ŠTA ME DRŽI STABILNIM U OPORAVKU?

Mapa zaštite predstavlja ljude, navike, strukturu, granice i aktivnosti koje smanjuju rizik od povratka starom obrascu.

Zaštita se ne gradi samo onda kada je teško.

Najbolje funkcioniše kada je deo svakodnevnog života.

Pogledaj svoju **Mapu okidača**. Sada razmisli šta ti pomaže da budeš manje izložen/a tim okidačima i stabilniji/a kada se pojave.

MOJI LJUDI

Ko su ljudi sa kojima mogu da budem iskren/a i koji podržavaju moj oporavak?

Kome mogu da kažem da mi nije dobro, bez skrivanja i pretvaranja?

Moja mreža podrške:

MOJA STRUKTURA

Koje stvari daju strukturu mom danu i smanjuju prazan prostor u kojem se stari obrazac najlakše vraća?

To mogu biti posao, obaveze, trening, vreme sa porodicom, planiranje dana, redovan san, obroci ili aktivnosti.

Struktura koja mi pomaže:

MOJE GRANICE

Od čega trenutno treba da se zaštitim?

Razmisli o ljudima, mestima i situacijama iz svoje Mape okidača.

Možda postoje kontakti koje ne treba da održavaš, mesta na koja trenutno ne treba da ideš ili situacije u kojima još nije potrebno da proveravaš koliko si „jak/a“.

Moje granice:



BRIGA O SEBI

Šta mi pomaže da ne dođem do stanja potpune iscrpljenosti, napetosti ili preopterećenosti?

Razmisli o snu, hrani, fizičkoj aktivnosti, odmoru, kontaktu sa drugima i vremenu za sebe.

Stvari koje mi pomažu da ostanem stabilan/na:

MOJ OPORAVAK

Šta konkretno radim da održavam oporavak?

To mogu biti individualni razgovori, grupa, sastanci, zadaci, praćenje cravinga, rad na sebi, razgovor sa osobom od poverenja ili drugi oblici podrške.

Moje aktivnosti oporavka:

ŽIVOT KOJI GRADIM

Oporavak nije samo odsustvo supstance ili starog ponašanja.

Šta želim da postoji u mom životu umesto njega?

Koje aktivnosti, odnosi, ciljevi i iskustva mi daju osećaj zadovoljstva, povezanosti ili smisla?

Ono što želim da gradim i čuvam:

MOJ ZAŠTITNI MINIMUM



Neće svaki dan biti dobar dan.

Zato mi nije potreban savršen plan koji mogu da pratim samo kada imam energiju i motivaciju.

Potrebno je da znam:

Šta ne preskačem čak ni kada imam loš dan?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

GDE MI JE ZAŠTITA NAJSLABIJA?

Pogledaj svoju mapu.

Postoji li oblast u kojoj trenutno nemaš dovoljno zaštite?

- ☐ Ljudi i podrška
- ☐ Struktura dana
- ☐ Granice
- ☐ Briga o sebi
- ☐ Aktivnosti oporavka
- ☐ Život, odnosi i aktivnosti van zavisnosti

Šta želim prvo da ojačam?

KONTINUITET, NE INTENZITET

Ne moraš svakog dana da uradiš sve.

Zaštitu ne pravi jedan savršen dan, jedan razgovor ili nalet motivacije.

Oporavak se gradi malim stvarima koje dovoljno dugo ponavljaš.