

MAPA OKIDAČA



PREPOZNAJ ŠTA POKREĆE TVOJ STARI OBRAZAC

Okidač je sve ono što može da aktivira sećanje, misao, želju ili impuls povezan sa upotrebom. Okidači nisu samo ljudi i mesta. Mogu biti situacije, određeno vreme, emocije, misli, telesna stanja, mirisi, muzika, novac, konflikti, dosada, čak i dobro raspoloženje i želja za provodom. Cilj ove mape je da prepoznaš svoje okidače.

Ne moraš da ih se setiš svih odmah. Mapa se dopunjava kako počinješ bolje da primećuješ svoje obrasce.

LJUDI

Koje osobe ili društvo povezuješ sa upotrebom?

Razmisli i o ljudima sa kojima nisi koristio/la, ali kontakt, konflikt ili odnos sa njima kod tebe može da pokrene želju za upotrebom.

Moji okidači:

MESTA I OKRUŽENJE

Koja mesta povezuješ sa upotrebom?

To mogu biti određeni lokali, kuće, delovi grada, automobil, radno mesto, mesta za izlazak, određene ulice ili čak ruta kojom si ranije išao/la.

Moji okidači:

VREME I SITUACIJE

Kada se najčešće aktivira stari obrazac?

Razmisli o određenim danima, satima i situacijama: vikend, kraj radnog dana, plata, ostajanje sam/a, izlazak, putovanje, proslava, svađa, period bez obaveza...

Moji okidači:

♥ EMOCIJE

Kako se obično osećaš kada se pojavi želja za upotrebom?

Okidači nisu samo neprijatne emocije. Nekome su to stres, bes, usamljenost ili dosada, a nekome uzbuđenje, slavlje, osećaj uspeha ili želja da produži dobar trenutak.

Moji okidači:

💭 MISLI

Koje misli kod tebe mogu da otvore vrata starom obrascu?

Na primer:

„Samo jednom.“

„Zaslužio/la sam.“

„Sada mogu da kontrolišem.“

„Neće se ništa desiti.“

„Treba mi da se isključim.“

Moje misli:

📱 TELESNA STANJA

Da li postoje telesna stanja u kojima postaješ ranjiviji/a?

Na primer: neispavanost, glad, iscrpljenost, fizička napetost, nemir, bol ili višak energije.

Moji okidači:

MOJI GLAVNI OKIDAČI



Pogledaj sve što si napisao/la.

Koji okidači se kod tebe najčešće ponavljaju ili nose najveći rizik?

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

Obrati pažnju i na kombinacije. Rizik često ne dolazi od jednog okidača.

Na primer:

Umor + svađa + ostajem sam/a

Kombinacija može imati potpuno drugačiji efekat nego bilo koja od tih stvari pojedinačno.

Koje kombinacije su posebno rizične za mene?

OKIDAČ NIJE ODLUKA

Prepoznavanje okidača ne znači da ćeš ih uvek moći izbeći.

Znači da počinješ da ih vidiš pre nego što automatski uđeš u stari obrazac.