

MAPPA DI PROTEZIONE

COSA MI MANTIENE STABILE NEL RECUPERO?



La Mappa di protezione rappresenta le persone, le abitudini, la struttura, i confini e le attività che riducono il rischio di tornare al vecchio schema.

La protezione non si costruisce solo quando è difficile.

Funziona meglio quando fa parte della vita quotidiana.

Guarda la tua Mappa dei trigger. Ora pensa a ciò che ti aiuta a essere meno esposto/a a quei trigger e più stabile quando si presentano.

LE MIE PERSONE

Chi sono le persone con cui posso essere sincero/a e che sostengono il mio recupero?

A chi posso dire che non sto bene, senza nascondermi e senza fingere?

La mia rete di supporto:

LA MIA STRUTTURA

Quali cose danno struttura alla mia giornata e riducono gli spazi vuoti in cui il vecchio schema torna più facilmente?

Possono essere il lavoro, gli impegni, l'allenamento, il tempo con la famiglia, pianificare la giornata, dormire e mangiare con regolarità o altre attività.

La struttura che mi aiuta:

I MIEI CONFINI

Da cosa devo proteggermi in questo momento?

Pensa alle persone, ai luoghi e alle situazioni della tua Mappa dei trigger.

Potrebbero esserci contatti che è meglio non mantenere, luoghi in cui per ora è meglio non andare o situazioni in cui non è ancora necessario mettere alla prova quanto sei "forte".

I miei confini:

CURA DI ME

Cosa mi aiuta a non arrivare a uno stato di completo esaurimento, tensione o sovraccarico?

Pensa al sonno, all'alimentazione, all'attività fisica, al riposo, al contatto con gli altri e al tempo per te. Le cose che mi aiutano a rimanere stabile:

IL MIO RECUPERO

Cosa faccio concretamente per mantenere il recupero?

Possono essere colloqui individuali, il gruppo, incontri, esercizi, monitorare il craving, lavorare su di me, parlare con una persona di fiducia o altre forme di supporto.

Le mie attività di recupero:

LA VITA CHE STO COSTRUIENDO

Il recupero non è solo assenza della sostanza o del vecchio comportamento.

Cosa voglio che ci sia nella mia vita al suo posto?

Quali attività, relazioni, obiettivi ed esperienze mi danno un senso di soddisfazione, connessione o significato?

Ciò che voglio costruire e proteggere:

IL MIO MINIMO DI PROTEZIONE

Non tutti i giorni saranno buoni.

Per questo non mi serve un piano perfetto che riesco a seguire solo quando ho energia e motivazione.

Ho bisogno di sapere:

Cosa non salto nemmeno quando ho una brutta giornata?

1.

2.

3.

4.

5.

DOVE LA MIA PROTEZIONE È PIÙ DEBOLE?

Guarda la tua mappa.

C'è un'area in cui al momento non hai abbastanza protezione?

- ☐ Persone e supporto
- ☐ Struttura della giornata
- ☐ Confini
- ☐ Cura di me
- ☐ Attività di recupero
- ☐ Vita, relazioni e attività al di fuori della dipendenza

Cosa voglio rafforzare per prima cosa?

CONTINUITÀ, NON INTENSITÀ

Non devi fare tutto ogni giorno.

La protezione non si costruisce con una giornata perfetta, una sola conversazione o un'ondata di motivazione.

Il recupero si costruisce con piccole cose che ripeti abbastanza a lungo.