

MAPPA DEI TRIGGER

RICONOSCI CIÒ CHE ATTIVA IL TUO
VECCHIO SCHEMA



Un trigger è tutto ciò che può attivare un ricordo, un pensiero, un desiderio o un impulso legato all'uso.

I trigger non sono solo persone e luoghi. Possono essere situazioni, determinati momenti, emozioni, pensieri, stati fisici, odori, musica, denaro, conflitti, noia, perfino il buon umore e la voglia di divertirsi.

L'obiettivo di questa mappa è riconoscere i tuoi trigger.

Non devi ricordarli tutti subito. La mappa si completa man mano che inizi a osservare meglio i tuoi schemi.

PERSONE

Quali persone o compagnie associ all'uso?

Pensa anche alle persone con cui non hai usato, ma il cui contatto, un conflitto o il rapporto con loro può attivare in te il desiderio di usare.

I miei trigger:

LUOGHI E AMBIENTI

Quali luoghi associ all'uso?

Possono essere determinati locali, case, zone della città, l'auto, il luogo di lavoro, luoghi in cui esci, determinate strade o perfino un percorso che facevi in passato.

I miei trigger:

MOMENTI E SITUAZIONI

Quando si attiva più spesso il vecchio schema?

Pensa a giorni, orari e situazioni specifiche: weekend, fine della giornata lavorativa, stipendio, restare da solo/a, uscire, viaggiare, una festa, un litigio, un periodo senza impegni...

I miei trigger:

EMOZIONI

Come ti senti di solito quando compare il desiderio di usare?

I trigger non sono solo emozioni spiacevoli. Per alcuni sono stress, rabbia, solitudine o noia; per altri eccitazione, festa, senso di successo o desiderio di prolungare un bel momento.

I miei trigger:

PENSIERI

Quali pensieri possono aprire la porta al vecchio schema?

Per esempio:

“Solo una volta.”

“Me lo merito.”

“Adesso posso controllarmi.”

“Non succederà niente.”

“Ho bisogno di staccare.”

I miei pensieri:

STATI FISICI

Ci sono stati fisici in cui diventi più vulnerabile?

Per esempio: mancanza di sonno, fame, stanchezza, tensione fisica, irrequietezza, dolore o eccesso di energia.

I miei trigger:

I MIEI TRIGGER PRINCIPALI

Guarda tutto ciò che hai scritto.

Quali trigger si ripetono più spesso o comportano il rischio maggiore?

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

Presta attenzione anche alle combinazioni. Il rischio spesso non deriva da un solo trigger.

Per esempio:

Stanchezza + litigio + resto da solo/a

Una combinazione può avere un effetto completamente diverso rispetto a ciascuna di queste cose presa singolarmente.

Quali combinazioni sono particolarmente rischiose per me?

IL TRIGGER NON È UNA DECISIONE

Riconoscere i trigger non significa che riuscirai sempre a evitarli.

Significa che inizi a notarli prima di entrare automaticamente nel vecchio schema.