

# Załączniki

## Załącznik nr 1 Lista potrzeb

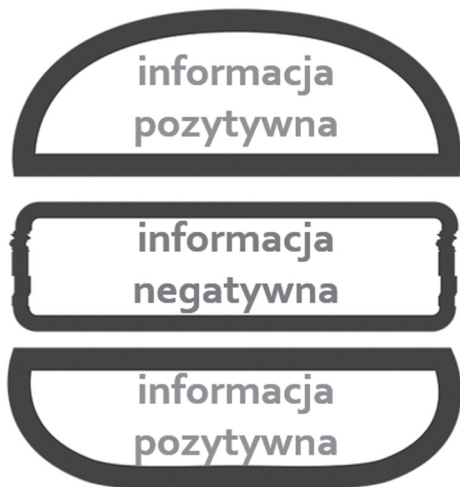
Fizyczne	Autonomii
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Powietrza</li> <li>• Pożywienia</li> <li>• Wody</li> <li>• Schronienia</li> <li>• Ruchu</li> <li>• Odpoczynku</li> <li>• Snu</li> <li>• Wyrażania swojej seksualności</li> <li>• Dotyku</li> <li>• Zdrowia</li> <li>• Bezpieczeństwa fizycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wybierania własnych celów, planów, wartości i marzeń</li> <li>• Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji</li> <li>• Wolności</li> <li>• Przestrzeni</li> <li>• Spontanności</li> <li>• Niezależności</li> </ul>
Kontakt z samym sobą	Związku z innymi ludźmi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autentyczności</li> <li>• Wyzwań</li> <li>• Uczenia się</li> <li>• Jasności</li> <li>• Świadomości</li> <li>• Kompetencji</li> <li>• Kreatywności</li> <li>• Integralności</li> <li>• Samorozwoju / wzrostu</li> <li>• Autoekspresji / wyrażania własnego „ja”</li> <li>• Poczucia własnej wartości</li> <li>• Mocy</li> <li>• Samoakceptacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyczyniania się do wzbogacania życia</li> <li>• Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia</li> <li>• Przynależności</li> <li>• Wsparcia</li> <li>• Wspólnoty</li> <li>• Kontaktu z innymi</li> <li>• Towarzystwa</li> <li>• Bliskości</li> <li>• Dzielenia się smutkami i radościami; talentami i zdolnościami</li> <li>• Więzi</li> </ul>

<b>Kontakt z samym sobą</b>	<b>Związku z innymi ludźmi</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szacunku dla siebie</li> <li>• Czasu dla siebie</li> <li>• Osiągnięć</li> <li>• Prywatności</li> <li>• Sensu</li> <li>• Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie</li> <li>• Całości / jedności</li> <li>• Spójności</li> <li>• Rozwoju</li> <li>• Równowagi (branie a dawanie, aktywność a wypoczynek, mówienie a słuchanie)</li> <li>• Stymulacji, pobudzenia</li> <li>• Brania odpowiedzialności za siebie</li> <li>• Zaufania</li> <li>• Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń i planów oraz opłakiwania niezaspokojonych</li> <li>• Celu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uwagi, bycia wziętym pod uwagę</li> <li>• Bezpieczeństwa emocjonalnego</li> <li>• Szczerości</li> <li>• Empatii</li> <li>• Współzależności</li> <li>• Szacunku</li> <li>• Równych szans</li> <li>• Bycia widzianym i wysłuchanym</li> <li>• Zrozumienia i bycia zrozumianym</li> <li>• Zaufania</li> <li>• Akceptacji</li> <li>• Wyróżnialności</li> <li>• Ciepła</li> <li>• Bliskości</li> <li>• Otuchy</li> <li>• Miłości</li> <li>• Intymności</li> <li>• Siły grupowej</li> <li>• Współpracy</li> <li>• Wzajemności</li> </ul>
<b>Radości życia</b>	<b>Związku ze światem</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zabawy</li> <li>• Humoru</li> <li>• Radości</li> <li>• Łatwości, lekkości</li> <li>• Przygody</li> <li>• Różnorodności / urozmaicenia</li> <li>• Inspiracji</li> <li>• Prostoty</li> <li>• Dobrostanu fizycznego / emocjonalnego</li> <li>• Komfortu / wygody</li> <li>• Nadziei</li> <li>• Bycia zaciekawionym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piękna</li> <li>• Kontakt z przyrodą</li> <li>• Harmonii</li> <li>• Porządku</li> <li>• Spójności</li> <li>• Pokoju</li> </ul>

## Załącznik nr 2

### Metoda kanapki

Dobra informacja zwrotna jest jak hamburger, składa się z miękkiej bułeczki na górze i dole, a mięsa w środku. Zwrócenie komuś uwagi powinno odbywać się według schematu podanego niżej.



- **Etap I. Informacja pozytywna** – podkreślenie dobrych zachowań rozmówcy.  
Na początku wypowiedzi trzeba zauważyć pozytywne aspekty działań drugiej osoby.  
Wzbudza to w niej pozytywne emocje i sprzyja przyjęciu informacji dotyczącej obszaru do poprawy.  
Należy pamiętać, aby nasze słowa odnosiły się do głównego tematu i były szczerze.
- **Etap II. Informacja negatywna** – wskazanie zachowań do poprawy. Na tym etapie wskazujemy, co dana osoba zrobiła źle. Zwracamy uwagę na negatywne aspekty jej zachowania.

Ważne jest, aby użyte słowa nie były agresywne. Wzbudziłyby to silne emocje i zamknęło osobę na przyjęcie informacji.

- **Etap III. Informacja pozytywna** – wskazanie możliwości poprawy. Zwracając komuś uwagę na pewne jego zachowania, chcemy przede wszystkim, aby je zmienił.

W tej części należy wyrazić swoją wiarę w możliwość poprawy danej osoby, odwołując się do jej właściwego stosunku do pracy czy doświadczenia.

Zakończenie wypowiedzi pozytywnym komentarzem, komplementem, docenieniem wysiłków czy przypomnieniem o silnych stronach osoby dają jej silną motywację do poprawienia swojego zachowania. Konieczne jest także wskazanie własnej gotowości pomocy czy udzielania rad.

## Załącznik nr 3

### Model Z-FUKO-PZK

Rozwinięcie nazwy jest następujące:

#### Z – Zależy mi

Intencja, w jakiej nasza rozmowa będzie się odbywać. Tu głównie odnosimy się do naszych uczuć, np. „Jesteś moim najlepszym kolegą...”, „Zależy mi na rozmowie, ponieważ...”, „Zależy mi na tobie jako na pracowniku...”.

#### F – Fakty

Wydarzenia, sytuacje, jakich będzie dotyczyła rozmowa. Przedstawiamy fakt, np. „Nie zrobiłeś...”.

#### U – Uczucia

Uczucia, emocje, jakie wywołuje ta sytuacja, wydarzenie, np.: „Jest mi przykro, ponieważ...”, „Czuję się z tym niedobrze, gdyż...”, „Czuję się zawiedziony twoją postawą...”, „Jest mi przykro, że poświęciłem ci tyle czasu...”, „Kiedy obserwuję tę sytuację, to czuje złość...”, „Niepokoi twoje zachowanie, bo zachowujesz się w sposób...”.

#### K – Konsekwencje

Konsekwencje, jakie niosą za sobą uczucia, emocje, których doświadczam, np.: „Konsekwencje są takie, że nie mam ochoty na...”, „Nie mogę na tobie polegać, ponieważ...”, „To powoduje, że zaczynam się irytować, kiedy widzę jak...”.

#### O – Oczekiwania

Czego oczekuję w związku z tą sytuacją, np.: „Oczekuję od ciebie...”, „Oczekuję, że zrobisz...”, „Oczekuję, że taka sytuacja się nigdy więcej

nie powtórzy...”, „Oczekuję, że następnym razem powstrzymasz się od...”.

### **P – Propozycja rozwiązania**

Co proponuję rozmówcy, aby pomóc mu lepiej sobie radzić w przypadku kolejnych podobnych sytuacji, np. „Proponuję, abyśmy następnym razem...”.

### **Z – Zgoda**

Pytanie rozmówcy o zgodę, czy odpowiada mu taka propozycja, np. „Czy zgadzasz się na takie rozwiązanie?”.

### **K – Krytykowany**

Zapytanie o potrzeby rozmówcy, czego potrzebuje, aby w przyszłości krytykowane sytuacje się nie powtórzyły, np. „A ty czego potrzebujesz ode mnie, aby takie sytuacje nie pojawiały się w przyszłości?”.

## Załącznik nr 4

## SKALA PICIA PROBLEMOWEGO (SPP)

<input type="checkbox"/>	<p><b>1. Zdarza mi się upić lub słyszeć od innych, że za dużo wypilem/am</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
	<p><b>2. Spędzam więcej czasu na piciu alkoholu, niż zamierzałem/am</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>3. Wypijam więcej alkoholu, niż chciałem/am</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
	<p><b>4. Kiedy zaczynam pić, trudno jest mi przestać</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>5. Piję alkohol podczas wykonywania różnych obowiązków</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
	<p><b>6. Staram się, by nie było widać, że piłem/am alkohol</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>7. W sytuacjach zdenerwowania, niepokoju, radości lub odczuwania innych emocji myślę, by się napić lub po prostu sięgam po alkohol</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
	<p><b>8. Mam silną chęć napicia się alkoholu</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>

<input type="checkbox"/>	<p><b>9. Zdarza mi się zaniedbywać obowiązki domowe z powodu picia alkoholu</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>10. Mam coraz większe trudności w wypełnianiu zobowiązań w pracy z powodu picia alkoholu</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>11. Piję nadal, mimo że bliscy proszą mnie, bym mniej pił/a</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>12. Piję dalej, mimo że pogarsza to moje relacje z innymi ludźmi</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>13. Zaniedbuję dotychczasowe zainteresowania z powodu picia alkoholu</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>14. Chętniej spotykam się ze znajomymi, z którymi mogę się napić, niż z niepijącymi</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>15. Zdarza mi się podejmować pod wpływem alkoholu zachowania ryzykowne dla życia lub zdrowia, np. kierowanie pojazdem, uprawianie przygodnego seksu, uczestniczenie w bójkach lub w kłótniach</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>16. Zwracano mi uwagę, że będąc pod wpływem alkoholu, zachowuję się w sposób niebezpieczny dla zdrowia swojego i/lub innych</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy  <input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>



<input type="checkbox"/>	<p><b>17. Piję nadal, mimo że wiem, iż alkohol pogarsza moje zdrowie i kondycję fizyczną</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy</p> <p><input type="checkbox"/> często</p> <p><input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
	<p><b>18. Piję nadal, mimo że wiem, iż alkohol nie rozwiąże w dłuższej perspektywie moich trudności emocjonalnych</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy</p> <p><input type="checkbox"/> często</p> <p><input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>19. Wypijam więcej alkoholu niż kiedyś</b></p> <p><input type="checkbox"/> tyle samo (lub mniej, bo tak zdecydowałem)</p> <p><input type="checkbox"/> więcej</p> <p><input type="checkbox"/> dużo więcej</p>
	<p><b>20. Upijam się mniejszą ilością alkoholu niż kiedyś</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy</p> <p><input type="checkbox"/> często</p> <p><input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>21. Kiedy trzeźwieję, źle się czuję fizycznie i psychicznie, np. odczuwam niepokój, jestem drażliwy/a, mam wahania nastroju, problemy ze snem, nudności, drżenie rąk</b></p> <p><input type="checkbox"/> nigdy lub czasami lub nie dotyczy</p> <p><input type="checkbox"/> często</p> <p><input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
	<p><b>22. Piję alkohol w celu poprawienia złego samopoczucia, które mam po wcześniejszym picu alkoholu</b></p> <p><input type="checkbox"/> prawie nigdy lub nie dotyczy</p> <p><input type="checkbox"/> często</p> <p><input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>



- Jeśli na dwa pytania zaznaczyłeś/aś odpowiedź:
  - nigdy lub czasami lub nie dotyczy
  - lub**
  - tylko samo (lub mniej, bo tak zdecydowałem)
 ▶ to pozostaw kwadrat pusty, np.:

<input type="checkbox"/>	<p><b>5. Piję alkohol podczas wykonywania różnych obowiązków</b>  <b><u>X nigdy lub czasami lub nie dotyczy</u></b></p> <p><input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>6. Staram się, by nie było widać, że piłem/am alkohol</b>  <b><u>X nigdy lub czasami lub nie dotyczy</u></b></p> <p><input type="checkbox"/> często  <input type="checkbox"/> prawie zawsze</p>

- Policz zaznaczone kwadraty (ich liczba nie powinna przekraczać 11). Ich suma odpowiada liczbie spełnionych kryteriów diagnostycznych. Przykładowo, jeżeli osobie po dodaniu wyszła liczba trzy, to oznacza, że jego picie spełnia trzy kryteria zaburzeń używania alkoholu.

## INTERPRETACJA

W zależności od potwierdzenia liczby występowania objawów, wyróżniamy następujące stopnie nasilenia zaburzenia, czyli obecność:

- od 2 do 3 objawów to zaburzenie używania alkoholu w stopniu **łagodnym**,
- od 4 do 5 objawów to zaburzenie używania alkoholu w stopniu **umiarkowanym**,
- 6 lub więcej to zaburzenie używania alkoholu w stopniu **ciężkim**.

### **0–1 kryterium**

Wybrane przez siebie odpowiedzi prawdopodobnie nie wskazują na to, abyś miał/a problemy z piciem alkoholu. To, w jaki sposób pijesz alkohol, nie wpływa negatywnie na twoje funkcjonowanie. Warto, abyś jednak przyglądał/a się swojemu używaniu alkoholu, by problemy nie pojawiły się w przyszłości.

### **2–3 kryteria – poziom zaburzeń o stopniu lekkim**

Wynik wskazuje na zaburzenia spowodowane używaniem alkoholu w stopniu lekkim. Oznacza to, że pojawiają się w twoim życiu problemy, które wynikają z picia i warto, abyś zmienił/a swój sposób używania alkoholu. Udział w programie pomoże ci podjąć zmiany. Rekomendacje PARPA wskazują, że osoby z problemami o lekkim nasileniu mogą z powodzeniem uzyskać satysfakcjonujące wyniki związane z ograniczeniem picia alkoholu.

### **4–5 kryteria – poziom zaburzeń umiarkowanych**

Odpowiedzi wskazują na umiarkowane nasilenie problemów związanych z piciem. Oznacza to, że wyraźnie pojawiają się w twoim życiu problemy, które wynikają z picia. Zalecana jest pomoc w placówce terapeutycznej.

### **6 i więcej kryteriów – poziom zaburzeń ciężkich**

Wynik wskazuje na nasilenie problemów związanych z piciem w stopniu ciężkim. Oznacza to, że alkohol wpływa na twoje funkcjonowanie w różnych obszarach życia. Prawdopodobnie picie alkoholu poważnie szkodzi tobie, a także twoim relacjom z innymi ludźmi. Najlepiej byłoby, gdybyś poszukał/a pomocy w placówce terapeutycznej.

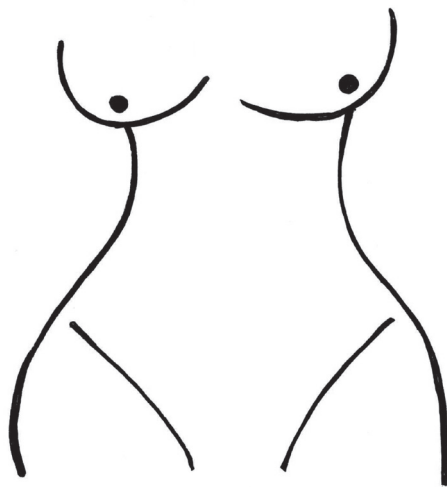
## Załącznik nr 6

**Arkusz myśli automatycznych**

SYTUACJE	MYŚLI	Emocje, uczucia	Zachowanie
Co? Kto? Kiedy? Gdzie?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Co mi przyszło do głowy, zanim zacząłem/łam się czuć w opisywany sposób?</li> <li>• Jakie wspomnienia czy obrazy przyszły mi na myśl w przytaczanej przeze mnie sytuacji?</li> <li>• Co ta sytuacja o mnie mówi, o moim życiu?</li> <li>• Jakich jej konsekwencji się obawiałem/łam?</li> <li>• Co inni by sobie pomyśleli o mnie w tej sytuacji?</li> </ul>		

## Załącznik nr 7

### Przykładowe złudzenia optyczne



## Załącznik nr 8

Zwracamy się z prośbą o pomoc w ćwiczeniu. Jego celem jest pokazanie danej osobie, jak zmieniło się jej myślenie w trakcie rozwoju uzależnienia. Przypomnij proszę sobie sytuacje, w których zwracałeś/aś uwagę na temat picia alkoholu. Co takiego wtedy mówiłeś/aś? Być może starałeś/aś się jego lub ją przekonać, prosić, grozić? Jaką odpowiedź wtedy słyszałeś/aś?

Zapisz konkretne wypowiedzi na oddzielnych kartkach.

Po uzupełnieniu tabeli prosimy o włożenie jej do koperty i zaklejenie bez zdradzania treści.

<p><b>Co takiego mówiłem/am, aby zwrócić uwagę osoby bliskiej na temat picia alkoholu?</b></p> <p><b>W jakiej to było sytuacji?</b></p>	<p><b>Jaką odpowiedź usłyszałem/am?</b></p>

<b>Co takiego mówiłem/am, aby zwrócić uwagę osoby bliskiej na temat picia alkoholu?</b> <b>W jakiej to było sytuacji?</b>	<b>Jaką odpowiedź usłyszałem/am?</b>



## Załącznik nr 9

### **Mój wewnętrzny alkoholik**

Każdy uzależniony nosi w sobie „wewnętrznego alkoholika”, czyli myśli i przekonania, które sterują jego życiem przez nałogowe zachowania. Ten „wewnętrzny alkoholik” działa w ściśle określony sposób i w ściśle określonych sytuacjach, przez co można przewidzieć jego reakcje.

Umiejętność przewidywania jego reakcji i działań jest podstawą w początkowych fazach zdrowienia. W każdej z poniższych sytuacji opisz, co ci mówi, podpowiada i jak reaguje twój „wewnętrzny alkoholik”. Nie wszystkie sytuacje muszą się do ciebie odnosić.

- Kiedy pojawia się problem, mój alkoholik podpowiada mi
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Kiedy jestem przemęczony, mój alkoholik podpowiada mi
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Kiedy przeżywam rozczarowanie lub smutek, mój alkoholik podpowiada mi

- Kiedy mam poczucie monotonii i nudy, mój alkoholik podpowiada mi
  
- Kiedy rozmawiam z kimś na temat trudnych sytuacji dotyczących mojego niewłaściwego postępowania w przeszłości, mój alkoholik podpowiada mi
  
- Kiedy pojawiają się wyrzuty sumienia, mój alkoholik podpowiada mi
  
- Kiedy myślę o przyszłości, mój alkoholik podpowiada mi
  
- Kiedy czuję się załamany i przegrany, mój alkoholik podpowiada mi

- Kiedy nadchodzi święto lub jakaś rocznica, mój alkoholik podpowiada mi
- W obliczu trudnej decyzji mój alkoholik podpowiada mi
- Kiedy pokłóćę się z przyjacielem lub kimś z rodziny, mój alkoholik podpowiada mi
- Kiedy mam niezorganizowany czas, mój alkoholik podpowiada mi
- Kiedy mam jakiś termin lub pilne zadanie, które musi być wykonane, mój alkoholik podpowiada mi

- Kiedy wpadam w konflikt z szefem, mój alkoholik podpowiada mi
- Kiedy ktoś zawiódł moje zaufanie, mój alkoholik podpowiada mi
- Kiedy wyjeżdżam na wakacje lub służbowa podróż, mój alkoholik podpowiada mi
- Kiedy czuję się wspaniale, bo np. zakończyłem jakąś trudną pracę, zdałem egzamin, mój alkoholik podpowiada mi

## Załącznik nr 10

### Dziennik uczuć

SYTUACJE	MYŚLI, REFLEKSJE, WSPOMNIENIA. JAKIE TO MIAŁO DLA MNIE ZNACZENIE?	UCZUCIA
1.   2.   3.		
1.   2.   3.		

## Załącznik nr 11

Przypomnij sobie trzy ostatnie dni. Co takiego działo się w twoim życiu, co się wydarzyło? Wróć myślami do codziennych sytuacji, które cię bardziej poruszyły?

Zastanów się, jak często w ciągu ostatnich trzech dni pojawiały się u ciebie wymienione poniżej uczucia i emocje.

Oceń w skali od 0 do 4, gdzie 0 oznacza, że dane uczucie nie pojawiło się u ciebie w ciągu tych trzech dni, a 4 mówi, że przeżywałeś je ciągle. Dla ułatwienia nad tabelką masz opis skali.

Pamiętaj, że jest to twoja subiektywna ocena ostatnich dni. Nie przejmuj się, jeśli czegoś nie pamiętasz lub pamiętasz niedokładnie.

Lista emocji i uczuć	
CZUJĘ	
<b>RADOŚĆ</b> euforia błogość podniecenie szczęście rozbawienie entuzjazm zadowolenie zachwyt wdzięczność wesołość sympatia życzliwość satysfakcja odprężenie serdeczność czułość ulga bez troska spełnienie docenienie przyjemność	

Lista emocji i uczuć	
CZUJĘ	
<b>ZŁOŚĆ</b> frustracja nienawiść irytacja wściekłość wkurzenie gniew zdenerwowanie niechęć uraza	
<b>STRACH</b> niepokój lęk przerażenie panika obawa niepewność nieśmiałość podejrzliwość zagubienie podejrzliwość	

Lista emocji i uczuć	
CZUJĘ	
<b>SMUTEK</b> zawód rozpacz żal zmartwienie depresja przygnębienie zranienie	
<b>EMOCJE            ZŁOŻONE</b> wstyd poczucie winy zakłopotanie	

Lista emocji i uczuć	
CZUJĘ	
zdziwienie tęsknota dyskomfort rozczarowanie zazdrość troska bezradność napięcie współczucie miłość ufność zakłopotanie wyrzuty sumienia zaskoczenie	

## Załącznik nr 12

Wróć ponownie myślami do sytuacji z ostatnich trzech dni i tym razem zastanów się, w jaki sposób **wyrażałeś/aś** przeżywane uczucia? Czy było je po tobie widać, czy raczej starałeś/aś się ich nie pokazywać?

Korzystając z tej samej skali, oceń, w jakim stopniu okazywałeś/aś poszczególne uczucia w okresie trzech ostatnich dni.

Lista emocji i uczuć	
OKAZUJĘ	
<b>RADOŚĆ</b> euforia błogość podniecenie szczęście rozbawienie entuzjazm zadowolenie zachwyty wdzięczność wesołość sympatia życzliwość satysfakcja odprężenie serdeczność czułość ulga beztrioska spełnienie docenienie przyjemność	
<b>ZŁOŚĆ</b> frustracja nienawiść irytacja wściekłość wkurzenie	

Lista emocji i uczuć	
OKAZUJĘ	
gniew zdenerwowanie niechęć uraza	
<b>STRACH</b> niepokój lęk przerażenie panika obawa niepewność nieśmiałość podejrzliwość zagubienie podejrzliwość	
<b>SMUTEK</b> zawód rozpacz żal zmartwienie depresja przygnębienie zranienie	



<b>Lista emocji i uczuć</b>	
<b>OKAZUJĘ</b>	
<b>EMOCJE ZŁOŻONE</b>	
wstyd	
poczucie winy	
zakłopotanie	
zdziwienie	
tęsknota	
dyskomfort	
rozczarowanie	
zazdrość	
troska	
bezzadność napięcie	
współczucie	
miłość	
ufność	
zakłopotanie	
wyrzuty sumienia	
zaskoczenie	

## Załącznik nr 13

### Objawy głodu alkoholowego

Objawy głodu	DATA						
Myśli o alkoholu							
Wspomnienia euforyczne							
Sny alkoholowe							
Uczucie stałego napięcia, rozdrażnienia							
Uczucie niesprecyzowanego niepokoju, „czegoś mi brakuje”							
Uczucie suszenia							
Nadmierne pocenie							
Drżenie rąk, ciała							
Czucie smaku, zapachu alkoholu							
Uczucie ssania w żołądku							
Suchy kac							
Wzmoczone pragnienie, łąknienie							
Zmiana zachowania							
Pobudzenie psychoruchowe							
Apatia							
Wybuchowość, drażliwość							
Bóle mięśni							
Przygnębienie							
Natłok myśli							
Myśli o przerwaniu terapii							
Wynajdywanie przeszkód do terapii							

## Załączniki

Izolowanie się od innych									
Nadmierne zaangażowanie w sprawy innych									
Ból głowy									
Ból mięśni									
Bezsenna noc									
Trudności w organizowaniu dnia									
Skupianie się na innych									
Wybuchy złości									
Poczucie monotonii									
Poczucie szarości dnia									
Nuda									
Opowiadanie dowcipów alkoholowych									

## Załącznik nr 14

MOJE OKOLICZNOŚCI PICIA	CO ZAMIERZAM ZROBIĆ?
<b>Osoby</b>	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
<b>Miejsca</b>	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
<b>Sytuacje</b>	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
<b>Rzeczy</b>	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

## Załącznik nr 15

Jak wyglądał twój typowy dzień? Wybierz taki schemat, który najczęściej się powtarzał, zanim podjąłeś/aś leczenie. Zastanów się, o której godzinie wtedy wstawiałeś/aś, ile czasu zajmowała ci poranna toaleta czy śniadanie? O której zazwyczaj zaczynałeś/aś pracę i ile czasu jej poświęcasz? Co robiłeś/aś później, aż do końca dnia?

Postaraj się godzina po godzinie rozpisać ten dzień, używając strzałek. Dodatkowo odrębnym kolorem zakreskuj czas poświęcany na picie alkoholu. Pamiętaj, że alkohol wypijany wieczorem utrzymuje się również w twoim organizmie podczas snu.



## Załącznik nr 16

Wyobraź sobie, że pewnego dnia, wstając rano, dowiadujesz się o nieuchronnej katastrofie. Do Ziemi zbliża się kometa, która w nią uderzy za 24 godziny. Niestety, nie ma ratunku. Jak wykorzystasz ten pozostały czas?

Korzystając z tarczy zegara, zapisz wszystko, co chciałbyś/chciałabyś jeszcze zrobić, zanim kometa uderzy w planetę. Być może są miejsca, które warto odwiedzić lub do nich powrócić, może jeszcze czegoś chcesz spróbować, doświadczyć, z kimś porozmawiać, wyjaśnić itp.

Spróbuj podejść poważnie do tego zadania, bez planowania ekstremalnych zachowań, jak np. obrabowanie banku czy odplącanie się koledze z pracy za doznane krzywdy. Nie pisz, że cały dzień spędzisz tylko z rodziną, pomyśl również o sobie.

Jedyną zasadą, którą można obejść, jest to, że nie traci się czasu na podróżowanie, tzn. po godzinie spędzonej nad morzem przenosisz się np. w góry, nie tracisz czasu na podróż. Świat nie wie o zbliżającej się katastrofie, nie ma zatem ogólnej paniki. Jeśli chcesz się z kimś spotkać, ta osoba będzie miała dla ciebie czas. To jest twój dzień i zaplanuj go tak, jak tego potrzebujesz.



## Załącznik nr 17

### Zalecenia dla osób zdrowiejących

Jeżeli zdecydowałeś się na podjęcie terapii, będąc uzależnionym od alkoholu, to teraz:

1. Zadbaj o to, aby w domu nie było żadnego alkoholu, akcesoriów związanych z piciem, przedmiotów, które silnie kojarzą ci się z piciem.
2. Zadbaj o to, by twój dom był strefą wolną od alkoholu/narkotyków. W związku z tym poinformuj potencjalnych gości, by nie przynosili alkoholu do twojego domu.
3. Unikaj miejsc, w których kiedyś piłeś/brałeś lub zmień te miejsca np. przemebluj, przemaaluj pokój, w którym kiedyś piłeś/brałeś.
4. Zweryfikuj relacje i zrezygnuj z kontaktów z osobami, z którymi kiedyś piłeś/brałeś.
5. Unikaj chodzenia do restauracji, lokali, kawiarni, pubów, ogródków piwnych i innych miejsc, w których podawany jest alkohol.
6. Unikaj przebywania w miejscach, w których inni piją.
7. Jeżeli jest taka możliwość, zrezygnuj ze spotkań towarzyskich, na których podaje się alkohol, nawet jeżeli są to uroczystości rodzinne. Pamiętaj, że większość uroczystości ma część, na której się nie pije – na nią możesz pójść.
8. Unikaj robienia zakupów w sklepach, w których sprzedawany jest alkohol, a zwłaszcza tych, w których najczęściej go kupowałeś.
9. Usuń z telefonu kontakty do handlarzy narkotyków, usuń kontakty zapisane w innych miejscach niż telefon.
10. Chronić siebie przed przyjmowaniem i dawaniem prezentów alkoholowych, braniem udziału w składkach na alkohol, chodzeniem i kupowaniem komuś alkoholu, polewaniem innym.
11. Zadbaj o to, żeby każdego dnia być najedzonym i nawodnionym.

12. Zrezygnuj z kontaktów z osobami będącymi pod wpływem alkoholu/narkotyków.
13. Unikaj kontaktu wzrokowego i węchowego z alkoholem/narkotykami.
14. Pamiętaj, że przyjmowanie na własną rękę, czyli bez konsultacji z lekarzem psychiatrą i bez lekarskich zaleceń, innych substancji zmieniających świadomość, typu leki nasenne, uspakajające, psychotropowe, jest formą odurzania się i może stanowić zamiennik picia. Przyjmowanie narkotyków w miejsce picia stanowi oczywistą wymianę jednej substancji na inną czy inne.
15. Pamiętaj także, że spora grupa produktów spożywczych (w tym słodczy) czy lekarstw zawiera alkohol. Sprawdzaj skład lub pytaj o niego, tak by zadbać o siebie. Bywa, że smak i zapach alkoholu stanowią silny wyzwalacz chęci napicia się.



## Załącznik nr 18

<b>Zalecenia: z którymi nie do końca się zgadzam których nie będę mógł/mogła stosować</b>	<b>DLACZEGO?</b>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	