



Чи ефективні ваші способи подолання та допомоги?



SMART
Family & Friends

1. Використовуйте поле нижче, щоб перерахувати кілька прикладів речей, які ви пробували, намагаючись впоратися з ситуацією та змусити кохану людину припинити вживати.

2. Поміркуйте над тим, що з наведеного вище списку спрацювало, а що ні.

3. Пункт обговорення:

Єдина поведінка, яку ви можете контролювати, належить вам. Встановлення чітких меж, повага до себе та зосередження на власному житті дозволяє залишатися розсудливим і краще справлятися. Це також дозволяє вашому ЗЗ відчувати наслідки своїх дій і зробити усвідомлений вибір для себе. Яку свою поведінку у відповідь на залежність від ЗЗ, на вашу думку, ви б хотіли змінити?

"Речі не змінюються;
ми змінюємося".
~Генрі Девід Торо

