



Робочий аркуш DEADS

Визначте свої стратегії успішного впорання з тягою.

D=Deny/Відмова (Не піддавайтеся бажанням)

- Як довго тривають бажання, якщо ви не піддаєтесь? Наскільки міцними вони стають, перш ніж згаснуть? Що ви можете швидко зробити, щоб допомогти вам відмовити їм?

E=Escape/Втекти

- Яких тригерів можна уникнути? Що ви можете зробити, щоб уникнути впливу тригера?

A=Avoid, accept, attack/Уникайте, приймайте, атакуйте

- Що ви можете зробити, щоб уникнути потягів? Які техніки чи стратегії допомогли вам «бути» з бажанням, поки воно не пройде, не піддавшись? Як вони змушують вас відчувати і думати, що відрізняється від того, як ви думаєте і відчуваєте, коли у вас немає бажання?
- Які інструменти чи слова можна використати, щоб усунути бажання?

D=Distract/Відволікайтеся на якусь діяльність

- Які дії ви розглядали, записували або робили, щоб відволіктися від цього бажання та заповнити час, який ви раніше витрачали на залежність?

S=Substitute/Замінник адиктивного мислення

- Які думки ви можете або вже розвинули, щоб заперечити нелогічне мислення, яке виникає з тягою?
- Якими здоровими видами діяльності ви можете займатися, щоб замінити пригніченість думок і почуттів?

