



## Destructive Images and Self-talk Awareness and Refusal Method (DISARM)

### Метод деструктивних образів і саморозмови усвідомлення та відмови

Подібно до того, як ваша адиктивна поведінка — це лише поведінка, а не «ви», потяг — це лише почуття чи імпульс, який ви відчуваєте, а не ваша сутність.

Деякі люди вважають, що їм допомагає впоратися зі своїми бажаннями, якщо вони дають їм ім'я, ніби ці бажання були іншою істотою чи чимось поза ними.

Назвіть своє бажання та його голос, яке б описувало, що ви відчуваєте, коли виникає бажання. Учасники SMART використовували такі імена, як «Внутрішній нахаб», «Лобіст», «Скиглий» і просто «Ворог».

Назва свого бажання може допомогти вам швидше його розпізнати. Коли ви почуєте перший шепіт його голосу, зверніться до нього по імені і рішуче відмовляйтеся. Скажіть йому, щоб він загубився або що він більше не бажаний; сміятися над цим. Потім візуалізуйте, як він стає меншим, слабшим і зникає.

Персоніфікація вашого бажання допомагає двома способами: вона служить нагадуванням про те, що ви не є вашою поведінкою; це визначає те, що досі, можливо, здавалося аморфним і темним. Це ставить вас у владну позицію над потягом і нашою залежною поведінкою.

### Назвіть своє бажання та його голос

### Що ви можете йому відповісти

