



[رابط شرح مكونات الكتيب وكيفية استخدامه](#)

[رابط دورة مواجهة الانتكاس المجانية](#)









## خطوات الانتكاس ومساره

أفكار ما بعد الانتكاس	أفكار التعافي أثناء الانتكاسة	طقوس التحضير المتدرج	أفكار التبرير والتسويف والانكار	علامات تحذير قبل الانتكاس

الوقت المنقضي بين العلامة التحذيرية الأولى (إرهاصة الانتكاسة ) وبين الانتكاس الفعلي: .....





## توجهات انتكاس

هي توجهات أو سلوكيات يتبناها بعض الأشخاص تؤدي بهم للزلات. تأملها وضع علامة أمام السلوكيات أو التوجهات التي كنت تتبناها منها قبل انتكاستك

	إنكار ما تعرفه عن الإدمان أو اعتباره لا ينطبق عليك
	التفكير بأنك هذه المرة ستنجح من التحكم بالجرعة أو الوقت أو التوقف في اللحظة المناسبة
	غياب النية في الأمانة مع الآخرين وبالأخص فيما يتعلق بالبرنامج
	عدم إدارة الضغوط بشكل صحي – وغياب الاعتناء الصحي بالذات
	الفوضوية في حضور الاجتماعات أو المشاركة أو القيام بأدوات البرنامج
	توجه عدواني أو سلبي تجاه العالم (اعتبار العالم مكاناً قاسياً وعدائياً ومضطهداً)
	الرغبة في أن أكون طبيعياً وأمارس حياتي بشكل طبيعي مثل الآخرين
	الدفاعية المفرطة أمام اقتراحات الآخرين وملاحظاتهم حول أفكارهم أو توجهاتي











## مراقبة معدلات الالهة والمشاعر غير المريحة

خلال الأيام الثلاثة المقبلة نتوخى الحذر من (حزمة الانتكاسات) التالية للزلة الأولى، لذا نحتاج أن نكون أكثر يقظة مما عهدنا، وأن نتابع معدلات الالهة الإدمانية لدينا في أثناء اليوم.

(ضع معدلًا من 1 إلى 9 حيث 1 هو أقل معدل للالهة الإدمانية والرغبة في تكرار الانتكاس، و 9 هو أعلى معدل للالهة والرغبة في معاودة الانتكاس) وكذا نوع ومعدلات المشاعر غير المريحة (مثلًا: القلق - الحزن - الخوف - الخزي - العجز - اليأس)

اليوم	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث
معدلات الالهة (درجة من ٩)			
شعور غير مريح مسيطر			
معدل هذا الشعور (درجة من ٩)			



## نموذج مصغر للجرد

تنويه : هناك بعض الأشخاص الذين لا يجدون في أنفسهم الرغبة أو الطاقة للقيام بجرد تحليل الانتكاسة كاملاً ، ولهؤلاء

استثناءً نضع نموذجاً مختصراً لجرد الانتكاس:

المكان: أين كنت قبل الانتكاسة:

ماذا كنت تفعل قبل الانتكاس:

نائم/ على السوشيال ميديا/ على الكمبيوتر/ أشاهد التلفاز/ في عملي..

بماذا كنت تشعر قبل الانتكاس:

قلق/ خوف/ خزي/ حنين/ غيرة/ جوع/ وحدة/ رفض/ غضب/ ملل

عوامل الخطر، ما هو أكثر شيء ساهم في اللهفة للانتكاس:

(ما كنت أقوم به – ما كنت أشعر به – من كنت أرافقهم – الوحدة – شيء آخر)

هل كنت تتوقع أن يثيرك أو يحفزك هذا الوضع السابق للانتكاس؟ .....كيف؟.....

ما هو معدل تعرضك لموقف أو وضع يشبه وضع ما قبل الانتكاس اليوم؟

يوميًا/ أسبوعيًا/ عدة مرات بالأسبوع/ شهريًا/ عدة مرات بالشهر/ بشكل غير منتظم ولا يمكن توقعه..

ما الذي تعلمته من هذه الانتكاسة من أجل مستقبل تعافيك؟



## خطاب قبل الانتكاس



## خطاب بعد الانتكاس