رابط شرح مكونات الكتيب وكيفية استخدامه

رابط دورة مواجهة الانتكاس المجانية

تحليل الانتكاسة

ما هي أهم المواقف التي حدثت خلال اليومين السابقين وكانت لها قيمة انفعالية (أثارت مشاعري سلبًا أو إيجابًا) "تعتبر الأحلام ذات الطبيعة الانفعالية العميقة من هذه المواقف"

الموقف	الأشخاص المعنيين	مشاعري وأفكاري تجاه الموقف

المحفزات – الكيوهات

(أشخاص – أماكن – أشياء) تعرضت لها إما مجازفة مني أو عفويًّا فأثارت المسار الإدماني في نفسي:

أشخاص	أماكن	أشياء

الثغرات

ما هي ثغرات برنامجي للتعافي التي كشفتها لي الانتكاسة (مثال: لا زلت أحتفظ بأرقام هواتف أشخاص مرتبطين بإدماني، أو: لا زلت أتجرأ على البقاء وحيدًا لفترات طويلة، أو: لا أهتم بالمشاركة اليومية) بعض هذه الثغرات تكشفها لي المحفزات التي تعرضت لها بالمجازفة أو التي غفلت عن تلافيها.

الثغرة	كيف أتجنبها

خطوات الانتكاس ومساره

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

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

تحليل الفكرة الادمانية

في أثناء الانتكاس يعمل عقلنا بنظام (الخداع الإدماني) بأن يسوق لنا أفكارًا ومعتقدات وتبريرات للتهوين، أو وعودًا وهميةً ليحثنا على السقوط. والانتكاسات تُعَد كنوزًا حين تُعرفنا على هذا النظام الفِكري فينا، لنقابله بالحقائق. ومع الوقت وبكثير من مواجهة المعزوفات الإدمانية بالحقائق تَخفت سطوتها علينا. والآن دعنا نجرد الأفكار التي أقنعنا أنفسنا بها لتسويغ الانتكاسة، ونقابلها بالحقائق.

الفكرة الإدمانية	الحقيقة

توجهات انتكاس

هي توجهات أو سلوكيات يتبناها بعض الأشخاص تؤدي بهم للزلات. تأمَّلها 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 ستتمكن 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 مكانًا قاسيًا وعدائيًا ومضطهِدًا)	
الرغبة في أن أكون طبيعيًّا وأمارس حياتي بشكل طبيعي مثل الآخرين	
الدفاعية المفرطة أمام اقتراحات الآخرين وملاحظاتهم حول أفكاري أو توجهاتي	

جرد الخسائر الواقعية

والآن دعنا نعد الخسائر الواقعية المباشرة والحقيقية للانتكاسة (نقصد بالواقعية أي المتحققة واقعًا، ولا يدخل فيها النغمات الانفعالية من قبيل: "لقد خسرت كل شيء، لقد أهدرت كل أيام التعافي"، فهي من

أصوات الإدمان)

	الخسارة
١	

عد مكاسب التعافي

والآن دعنا نعد مكاسب التعافي حتى اليوم، والتي لا يمكن للانتكاسة أو الزلات أن تسلبنا إياها (مثلاً: لقد بدأت أفهم مشاعري وأُعبر عنها، أو لقد أصبحت أكثر أمانةً مع زوجتي وأبنائي)

	المكسب
١	

النشاطات الممتعة

والآن قم بذكر ثلاثة نشاطات ممتعة يمكنك عملها الآن لتحسين مزاجك لئلا تسقط في دوامة جلد الذات – وموعد ومدة قيامك بها.

النشاط	الموعد والمدة

الاتصال والمشاركة

الدعم الاجتماعي: قم بذكر ثلاثة أشخاص يمكنك الاتصال بهم خلال الأربع وعشرين ساعة المقبلة والحصول على تواصل إنساني عميق.

الشخص

مراقبة معدلات اللهفة 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 اللهفة الإدمانية لدينا في أثناء اليوم.

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

اليوم	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث
معدلات اللهفة (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 كاملا ، ولهؤلاء استثناءً نضع نموذجًا مختصرًا 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