

INDICATORI DI RISCHIO DI RICADUTA

Comportamentali:

- Diminuire o cessare le attività orientate al recupero (ad es. gli incontri di A.A., la psicoterapia);
- isolarsi dagli altri;
- evitare i sistemi di sostegno nel recupero; evitare di parlare di alcolismo e di recupero;
- agire compulsivamente o impulsivamente in altre aree della vita (ad es. lavoro, cibo);
- aumentare l'uso di farmaci non prescritti;
- permettere che il proprio stile di vita diventi instabile/imprevedibile;
- non sviluppare o diradare attività alternative al bere;
- mentire consapevolmente;
- non essere produttivi nel lavoro o a scuola; essere chiusi ai pensieri o ai sentimenti.

Cognitivi:

- Preoccuparsi a causa del bere;
- ricordare con euforia i bei vecchi tempi" ..
- fantasticare sul bere controllato;
- credere che si possa controllare il bere;
- credere che il bere possa essere un' alternativa migliore della gestione attiva del dolore di vivere in astinenza;
- interpretare i momenti di desiderio intensissimo di bere come un segno di fallimento o come una mancanza di motivazione;
- focalizzarsi su mille cose tranne che sul recupero;
- dubitare della propria capacità di rimanere astinenti;
- avere la convinzione che "non berrò mai più". ,
- fare esperienza di periodi di confusione, incapacità di programmare;
- decidere che l'astinenza è tutto quel che serve;
- manovrare di proposito i pensieri per allontanarli dall'alcol;

- minimizzare i problemi;
- credere che l'alcol sia necessario per divertirsi;
- focalizzarsi sul giudicare i programmi di recupero di altre persone;
- mettere in discussione la propria identità di alcolista.

Sociali - interpersonali:

- Ritirarsi, prendere le distanze dai rapporti sociali;
- trovarsi con i vecchi compagni di bevute;
- ricevere pressioni a bere da parte degli amici;
- porsi in situazioni in cui si beve;
- far dipendere il proprio recupero da altre persone;
- ricevere un sabotaggio manifesto o larvato da parte dei familiari;
- esperire conflitti, problemi nelle relazioni interpersonali;
- mancare del sostegno della famiglia o degli amici;
- essere disonesti con gli altri;
- venire facilmente irritati dai familiari e dagli amici;
- incolpare dei problemi i familiari o gli amici;
- non fidarsi degli altri;
- essere esigenti o critici nei confronti degli altri;
- chiudersi in una relazione esclusiva;
- rifiutare apertamente l'aiuto.

Affettivi:

- Esperire un aumento di ansia;
- sentirsi colpevoli (ad es. per "essere sopravvissuti", per la propria ambivalenza nei confronti di A.A., a causa dei danni arrecati dall'alcolismo);
- giudicarsi severamente o negativamente;
- provare vergogna;
- sentirsi soli, vuoti;

INDICATORI DI RISCHIO DI RICADUTA

- esperire una mancanza di significato nella vita;
- sentirsi ostili, arrabbiati;
- sentirsi depressi, disperati;
- avere paura (ad es. di non essere capaci di rimanere astinenti, di non riuscire a mantenere il controllo, di non essere abbastanza bravi);
- sentirsi sopraffatti, privi di valore;
- sentirsi deprivati;
- esperire stress, frustrazione;
- esperire sentimenti estremi, compresa la gioia;
- sentirsi annoiati;
- sentirsi in lutto, avere un senso di perdita;
- perdere la fiducia in se stessi;
- sentirsi incapaci di perdonarsi;
- sentirsi senza speranza;
- sentirsi fuori controllo;
- avere la sensazione che i problemi siano insormontabili;
- provare pietà per se stessi;
- sentirsi impazzire;
- cercare di non guardare in faccia i sentimenti;
- esperire ambivalenza e dubbi.

Psicodinamici:

- Negare (ad es. la propria ambivalenza, che ci sia qualunque problema nel recupero, il dolore, lo stress passato e presente, la necessità di un programma);
- pensare magicamente, nutrire un eccesso di fiducia (ad es. che il recupero sarà facile, che la vita migliorerà immediatamente);
- sentirsi tronfi (ad es. "Sono guarito", "Il recupero non è affatto difficile", scrivere da soli il proprio programma, la presunzione di essere migliori degli altri);

- essere eccessivamente compiaciuti;
- razionalizzare i comportamenti di ricaduta;
- proiettare la colpa su altre persone;
- distorcere la realtà;
- essere sulla difensiva;
- intellettualizzare;
- isolare i propri sentimenti, affetti;
- esternalizzare i problemi.

Fisiologici:

- Avere veri e propri attacchi di desiderio di bere;
- esperire sintomi di astinenza temporanei o protratti nel tempo;
- dormire o mangiare irregolarmente;
- non sentirsi in buona salute;
- sentirsi esausti, affaticati;
- avere problemi medici;
- esperire dolore fisico;
- avere un senso di intorpidimento;
- esperire menomazioni nel dare giudizi, nel pensare, nel concentrarsi e nel ricordare;
- essere cronicamente malati;
- esperire difficoltà di coordinazione fisica.

Spirituali:

- Dipendere dalla propria forza di volontà per mantenere l'astinenza;
- sentirsi incapaci di abbandonare il controllo;
- sentirsi incapaci di credere in un Potere Superiore superiore a se stessi;
- sentirsi abbandonare dalla speranza o dalla fede.