

РАБОТА С ЗАВИСИМОСТЬЮ

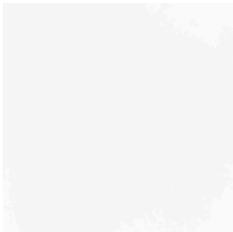
1. Трекер триггеров и уязвимости (HALT-дневник)

Срывы чаще всего происходят, когда нарушены базовые потребности и ослаблен контроль префронтальной коры. Аббревиатура HALT описывает четыре критических состояния, которые многократно усиливают тягу:

- **H (Hungry) — Голодный.** Падение уровня глюкозы снижает силу воли.
- **A (Angry) — Злой.** Подавленная агрессия, раздражение.
- **L (Lonely) — Одинокий.** Чувство непонятости, изоляция.
- **T (Tired) — Уставший.** Физическое или ментальное истощение, недосып.

Инструкция: Как только возникает тяга, оцените её силу (0-10), проверьте себя по чек-листу HALT и запишите альтернативное действие, которое помогло «переждать волну».

Дата / Время	Ситуация (Что спровоцировало тягу?)	Сила тяги (0-10)	HALT (Голод, Злость, Одиночество, Усталость)	Что помогло справиться (Альтернативное действие)



2. Анализ выгод и издержек (Матрица)

Зависимость всегда имеет вторичную выгоду (снятие стресса, заглушение боли). Если не признать эти «плюсы», внутреннее сопротивление сведет на нет все усилия. Честно заполните четыре квадрата, чтобы увидеть полную картину.

Плюсы употребления / срыва (Что мне это дает прямо сейчас?)	Минусы употребления / срыва (Какую цену я за это плачу?)
Плюсы трезвости / отказа (Что я получу в перспективе?)	Минусы трезвости / отказа (С какими трудностями придется столкнуться?)

3. План безопасности (Копинг-карточка)

В момент острой тяги мозг физиологически не способен вспомнить долгие инструкции. Заполните этот экстренный чек-лист заранее и держите под рукой. В критической ситуации просто выполняйте действия по шагам.

Шаг 1. Мои маркеры опасности (Как я понимаю по телу и мыслям, что меня «кроет?»):

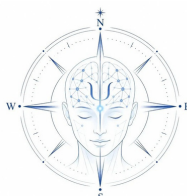
Шаг 2. Экстренные действия (Что я могу сделать сам: подышать, выпить воды, уйти из помещения):

Шаг 3. Запрос о помощи (Кому я могу позвонить или написать прямо сейчас? Имена и телефоны):

Шаг 4. Внутренний якорь (Что я скажу себе, чтобы не сорваться? Ради чего я выбираю трезвость?):



По-сути.рф



Психика по сути



Запись