



Эффективны ли ваши методы преодоления трудностей и помощи?



SMART
Family & Friends

1. Используйте место ниже, чтобы перечислить несколько примеров того, что вы пробовали, пытаясь справиться с ситуацией и заставить любимого человека прекратить употребление.

2. Подумайте, что из приведенного выше списка сработало, а что не сработало.

3. Пункт обсуждения:

Единственное поведение, которое вы можете контролировать, — это ваше. Установление четких границ, уважение к себе и сосредоточенность на своей жизни помогут вам оставаться в здравом уме и лучше справляться с трудностями. Это также позволяет вашему 33 испытать последствия своих действий и сделать осознанный выбор для себя. Как вы думаете, какое из вашего поведения в ответ на зависимость вашего 33 вы могли бы изменить?

Вещи не меняются;
мы меняемся."
~ Генри Дэвид Торо

