



Прекращение бесполезного поведения



SMART
Family & Friends

Как вы можете преодолеть свои импульсы исправлять, ворчать и защищать? Начните с составления списка конкретных действий, которые, по вашему мнению, могут способствовать аддиктивному поведению вашего ЗЗ (помните три категории: придирайтесь, исправлять, защищать).

Спросите себя

1. Почему я делаю эти вещи? Что я говорю себе об этой ситуации, что позволяет мне делать эти вещи? Некоторые вещи, которые вы, возможно, говорите себе:
Мой ЗЗ нуждается в моей помощи (и я ДОЛЖЕН ему помочь)
Я не могу быть счастлив, пока мой ЗЗ не изменится
Мне больно видеть это
Мой ЗЗ доверяет только мне чтобы помочь ему бороться с зависимостью.
2. Было ли мое поведение эффективным для решения проблемы?
3. Что мешает мне изменить свое поведение? Например:
Я не хочу причинять вред своему ЗЗ
Он/она будет злиться на меня
МНЕ будет больно, если я не буду защищать своего ребенка
Я не понимаю, какое это будет иметь значение
4. Оспорьте причины, по которым вы продолжаете свое поведение: Действительно ли изменение моего поведения повредит моему ЗЗ? Да, он может разозлиться, но что это по сравнению с долгосрочным ВРЕДОМ от зависимости, которого я стараюсь избежать? Что повредит МНЕ больше: изменение моего поведения или осознание того, что я не сделал все, что мог?
5. Чего мне ожидать, если я не изменюсь? Будет ли ситуация лучше?
Выберите бесполезное поведение, которое вы хотели бы изменить. Используйте таблицу плана изменений, чтобы спланировать, как вы будете внедрять изменения. Подумайте, какие инструменты SMART могут помочь вам при планировании нового поведения (например, позитивное общение, здоровые границы).

Ожидаемый результат от допуска естественных последствий

Можете ли вы ожидать, что ваш ЗЗ начнет выздоравливать, как только вы измените свое поведение? К сожалению, нет никаких гарантий, что ваш ЗЗ будет добиваться выздоровления, независимо от того, какой образ действий вы выберете. Если вы измените свое поведение, чтобы учесть негативные последствия, возможно, ситуация даже ухудшится, прежде чем станет лучше.

Изменение способа взаимодействия с вашим ЗЗ поначалу будет вызывать дискомфорт. Это нормально. Помните: то, что ваше новое поведение может ОЩУЩАТЬСЯ неправильным, не означает, что оно НЕПРАВИЛЬНО. Похвалите себя за действительно тяжелую работу, следите за своими целями и помните правило три Т: будьте ТЕРПЕЛИВЫ к себе, ТРЕНИРУЙТЕСЬ на практике и будьте ТВЕРДЫ в своих намерениях.

