


**SMART Tool**  
**ЖУРНАЛ ТЯГИ**

Журнал тяги можно заполнять между встречами. Это может быть полезно при борьбе с позывами или при ощущении одного длительного, непрерывного и непреодолимого побуждения. Ведя учет тяги можно увидеть:

- Приступы тяги ограничены во времени.
- Эти позывы часто возникают в определенное время и в определенных ситуациях - другими словами, они имеют узнаваемый или предсказуемый триггер

Эта запись может помочь вам понять побуждения и меньше ими руководствоваться. Это также может помочь избежать потенциальных триггеров. Иногда, просто заметив поведение, оно начинает меняться.

Дата, Время	Сила тяги	Длительность	Что вызвало?	Как я с этим справился?
<i>Пример</i> 1 мая 20:00	Сильная	10 мин.	Друг позвонил и пригласил меня выпить	Сказал, что мне рано вставать - посмотрел фильм, лег спать

Лучшее понимание тяги поможет выработать стратегии, как с ней справляться. Также вам может помочь опыт участников встреч SMART Recovery

