



## КОГДА БРОСИТЬ?



**SMART**  
Family & Friends

Инструменты и стратегии SMART Recovery F&F поддерживают многочисленные навыки, улучшающие жизнь: лучший эмоциональный самоконтроль, лучшее решение проблем и улучшение общения, и это лишь некоторые из них. Все эти навыки являются частью эмоционально здоровой жизни.

Что касается ваших усилий по созданию устойчивых изменений в ваших отношениях с 33, может наступить момент, когда вы зададитесь вопросом, стоит ли продолжать эти усилия.

### Упражнение – Когда бросить

Чтобы оценить, сделали ли вы все, что можно было сделать в данной ситуации, спросите себя следующее:

- \_\_\_\_\_ Наметил ли я как можно более последовательную схему проблемных ситуаций и запланировал ли для себя более эффективное, неконфронтационное поведение?
- \_\_\_\_\_ Применял ли я стиль общения PIUS?
- \_\_\_\_\_ Следил ли я за ходом реализации своих планов и корректировал ли их на основе этого опыта?
- \_\_\_\_\_ Перестал ли я заботиться о своем 33 и позволил ему испытать реальные последствия употребления алкоголя/наркотиков?
- \_\_\_\_\_ Вознаграждал ли я своего близкого человека за отказ от употребления алкоголя и сделал ли я как можно более приятным трезвость со мной и/или семьей?
- \_\_\_\_\_ Добавил ли я в свою жизнь приятные занятия, чтобы не быть полностью поглощенным проблемами с алкоголем?
- \_\_\_\_\_ Выяснил ли я, когда лучше всего предлагать лечение, и спланировал ли я, как я буду это делать?
- \_\_\_\_\_ Подобрал ли я разумный вариант лечения и предоставил ли его моему близкому человеку?
- \_\_\_\_\_ Есть ли что-нибудь, что, как я думал, могло бы помочь, и я хотел сделать, но не сделал?
- \_\_\_\_\_ Могу ли я увидеть привлекательное будущее с этим человеком?
- \_\_\_\_\_ Когда я перестану скучать по 33, принесет ли мне будущее без нее больший покой и счастье, чем будущее с ней?

Перепечатано из: *Get Your Loved One Sober, Meyers & Wolfe*

