



## Рабочий лист DEADS

Определите свои стратегии успешно справляться с тягой.

### D=Deny/Отказ (Не поддавайтесь желаниям)

- Как долго продолжаются желания, если вы не поддаетесь? Насколько крепкими они становятся, прежде чем погаснут? Что вы можете быстро сделать, чтобы помочь вам отказать им?

---

---

---

### E=Escape/Избежать

- Каких триггеров можно избежать? Что вы можете сделать, чтобы избежать влияния триггера?

---

---

---

### A=Avoid, accept, attack/Избегайте, принимайте, атакуйте

- Что вы можете сделать, чтобы избежать тяги?  
Какие техники или стратегии помогли вам «быть» с желанием, пока оно не пройдет, не поддавшись? Как они заставляют вас чувствовать и думать, что отличается от того, как вы думаете и чувствуете, когда у вас нет желания?
- Какие инструменты или слова можно использовать для устранения желания?

---

---

---

### D=Distract/Отвлекайтесь на деятельность

- Какие действия вы рассматривали, записывали или предпринимали, чтобы отвлечься от этого желания и заполнить время, которое вы раньше тратили на зависимость?

---

---

---

### S=Substitute/Замените аддиктивное мышление

- Какие мысли вы можете или уже развили, чтобы отрицать нелогическое мышление, возникающее с тягой?
- Какими здоровыми видами деятельности вы можете заниматься, чтобы заменить подавленность мыслей и чувств?

---

---

---

