

Факты для разговора

Соберите наблюдения, которые можно описать.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Когда я обычно пью?

Например: По вечерам после работы.

Сколько и что именно?

Например: Количество запишу по каждому вечеру.

Что запускает этот эпизод?

Например: Чувство, что иначе не получится переключиться.

Какие последствия замечаю?

Например: Утром тяжелее вставать и трудно сосредоточиться.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Моя развилка

Опишите, с чем хотите разобраться.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что хочу изменить?

Например: Перестать делать алкоголь единственным отдыхом.

Что вызывает опасения?

Например: Не знаю, как безопасно менять привычный режим.

Какую помощь уже пробовал?

Например: Пытался ограничивать себя без поддержки.

Что важно рассказать специалисту?

Например: Частоту, количество и самочувствие.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Обращение за помощью

Сделайте организационный шаг посильным.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Куда могу обратиться?

Например: В доступную мне медицинскую службу.

Как начну разговор?

Например: Хочу обсудить употребление алкоголя и безопасную помощь.

Кого попрошу помочь с организацией?

Например: Близкого человека без осуждения.

Что возьму с собой?

Например: Короткие записи последних дней.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.