Scheda n. 12.1
Le mie Aspettative

Il craving può essere risvegliato dalle Aspettative, cioè le tue convinzioni sugli effetti positivi della sostanza. Imparare a riconoscerle aumenterà la tua consapevolezza rispetto alle dinamiche dell'uso e ti permetterà di contrapporti a esso più efficacemente. Per svelare le Aspettative, ritorna con la mente a un episodio in cui hai sentito il desiderio e prova a ricordare quali pensieri hai avuto prima di avvertire il craving: cosa ti aspettavi potesse darti la sostanza in quel momento? Scrivi le Aspettative che riesci a individuare (puoi anche usare come spunto l'elenco di Aspettative ricorrenti che troverai di seguito, segnando quelle in cui ti riconosci e modificandole se necessario).

- ☐ Mi farà sballare
- ☐ È divertente
- ☐ Mi calma
- ☐ Mi rilassa
- ☐ Mi toglie la tentazione di…
- ☐ Mi toglierà la voglia
- ☐ Se mi faccio sarò più sciolto
- ☐ Da brillo sono più simpatico
- ☐ Renderà più eccitante la serata
- ☐ Starò meglio
- ☐ Mi serve per affrontare la giornata
- ☐ Mi farà passare il dolore
- ☐ Bere allevia l'ansia
- ☐ Mi dà coraggio
- ☐ Migliorerà la mia prestazione…
- ☐ È l'unico modo per non sentirmi male (rispetto ai sintomi astinenziali)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____