Scheda n. 12.2
I miei Permessi

Alle Aspettative sugli effetti piacevoli delle sostanze si contrappongono i pensieri contrari, portando avanti una specie di discussione nella tua testa. I Permessi cercano di stroncare il dibattito giustificando l'uso. Imparare a riconoscere i tuoi Permessi è un'abilità preziosa che ti consentirà di essere pronto qualora dovessero ripresentarsi. Per individuarli ritorna con la mente a un episodio in cui hai fatto uso. A cosa hai pensato prima di consumare la sostanza? Pur sapendo di non dover usare/bere cosa ti sei detto tra te e te prima di metterti alla ricerca? Che spiegazione ti sei dato in quel momento per giustificare la scelta di usare? Scrivi i Permessi che riesci a individuare (puoi usare come spunto l'elenco di Permessi ricorrenti che troverai di seguito, segnando quelli in cui ti riconosci e modificandoli se necessario).

- ☐ Una volta e poi basta
- ☐ Non posso resistere, tanto vale…
- ☐ Non se ne accorgerà nessuno
- ☐ Per una volta non cambia niente
- ☐ È tanto che non uso, posso permettermelo
- ☐ Per me non è un problema
- ☐ Posso controllarlo
- ☐ Me lo merito
- ☐ Tanto peggio di così non può andare
- ☐ Non ho più nulla da perdere
- ☐ Questa è un'occasione speciale! Solo per questa volta
- ☐ Nella mia condizione (assenza di lavoro, problemi sociali, assenza di permesso di soggiorno ecc.) è impossibile non usare
- ☐ Sono fatto così
- ☐ Di qualche cosa dovrò pur morire
- ☐ Voglio vedere se riesco a controllarmi

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