SCHEDA n. 13.1
Rispondere alle Aspettative

Il *craving* è risvegliato e alimentato dalle Aspettative che hai sugli effetti della sostanza: "Mi farà sballare", "mi aiuterà a non pensare", "mi calmerà" e così via.
Le Aspettative possono però essere diverse da ciò che vuoi perché il più delle volte agiscono nell'ombra della consapevolezza e quindi senza che tu te ne renda conto. L'obiettivo è riportarle alla luce, renderle evidenti, esplicite, raccontarle a te stesso con delle parole.
Ognuno ha le sue ma alcuni temi sono ricorrenti. Quindi prova a riconoscere nell'elenco qui sotto se c'è qualcosa che ti suona familiare ed eventualmente aggiungi sotto altre Aspettative che ti vengono in mente ripensando alla tua esperienza.

- ☐ Mi disinibisce
- ☐ Allevierà le mie preoccupazioni
- ☐ Mi aiuterà a inserirmi nel gruppo
- ☐ Voglio cacciare via la tensione: la sostanza mi sarà utile
- ☐ Una dose e posso affrontare la mattinata
- ☐ Mi farà passare il dolore
- ☐ Mi farà sballare
- ☐ Qualche bicchiere può consolarmi quando sono giù di corda
- ☐ Se mi faccio mi sentirò meno timido e insicuro
- ☐ Renderà più piacevole la serata
- ☐ È l'unico modo per non sentire i sintomi da astinenza
- ☐ Mi rilasserà
- ☐ Fumare con gli amici aiuta a stare in compagnia
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Adesso cerca le parole giuste per replicare alle tue Aspettative e riporta le tue risposte nel riquadro qui sotto.

Aspettativa	Le mie risposte