Scheda n. 22.1
Analisi della scivolata

Prova a analizzare nel dettaglio la situazione in cui è avvenuta la scivolata, cerca di comprendere cosa non ha funzionato e prepara un piano che pensi possa funzionare qualora dovessi ritrovarti in simili circostanze.

Quando e dove è accaduta? Cosa stavi facendo? Quali fattori di rischio riesci a riconoscere?

_____
_____
_____
_____
_____

Quale catena di eventi ha preceduto la scivolata? Ci sono state delle decisioni apparentemente irrilevanti?

_____
_____
_____
_____
_____

Hai avvertito il *craving*? Quali Richiami e/o Aspettative lo hanno risvegliato? Che sensazioni ed emozioni hai provato?

_____
_____
_____
_____
_____

Che strategie hai messo in campo per gestire la situazione di rischio?

_____
_____
_____
_____
_____

Cosa non ha funzionato? Come mai?

_____
_____
_____
_____
_____

Come potresti fare la prossima volta?

_____
_____
_____
_____
_____

Questo episodio può essere per te una preziosissima occasione di apprendimento! Puoi aggiornare l'elenco delle situazioni a rischio (scheda n. 7.1) con le informazioni che sei riuscito a ricavare da questa scivolata e annotarti le strategie che potrai impiegare la prossima volta per evitarla.