Scheda n. 22.2
Istruzioni di emergenza in caso di scivolata

Se hai avuto una scivolata è necessario gestirla quanto prima per evitare che diventi una ricaduta vera e propria. Quando si mantiene l'astensione per un lungo periodo di tempo è normale che la scivolata susciti vari sentimenti dolorosi, ma è davvero importante evitare di cadere nella spirale dell'Effetto di Violazione dell'Astinenza.
Allontanati dalla situazione a rischio, trova un posto sicuro e tranquillo e…

1) Sospendi il giudizio, mettilo tra parentesi, osserva i pensieri e le emozioni che attraversano la tua mente. Non salire sul treno dei pensieri negativi e dei rimuginii, lascialo passare. Se ti senti agitato puoi provare a rilassare i muscoli e fare qualche profondo respiro addominale gonfiando la pancia quando inspiri e sgonfiando quando espiri (sempre dalle narici). Ricorda a te stesso che la scivolata è un fatto possibile, che quello che stai vivendo è l'AVE, che per quanto doloroso o spiacevole ciò che è accaduto può essere un'occasione di apprendimento!

2) È possibile che la tua motivazione abbia subìto un duro colpo. Sarebbe normale se tu ti sentissi così. Torna con la mente alle ragioni su cui hai fondato la scelta di smettere con la sostanza, al senso che il percorso di cura ha per te, a perché ora è importante fermare l'uso. Ripensa al fatto che sei riuscito a fare dei progressi, che hai già affrontato momenti difficili e potresti superare anche questo. Forse hai la tua *flashcard* con te: se è così prova a rileggere i motivi per cui è davvero importante sospendere l'uso immediatamente.

3) Analizza la situazione che ti ha condotto alla scivolata cercando di rispondere alle seguenti domande: quando e dove è accaduta? Quale catena di eventi ha preceduto la scivolata? Hai avvertito il *craving*? Che strategie hai messo in campo per gestire la situazione a rischio? Cosa non ha funzionato? Come mai? Come potresti fare la prossima volta? Se ritieni utile prenderne nota puoi utilizzare la scheda n. 22.1.

4) Metti la maggior distanza possibile tra te e la situazione a rischio. Se hai preso impegni che ti metterebbero nuovamente in pericolo o in difficoltà disdicili subito (se serve inventa una scusa), se hai acquistato scorte di droga o alcol gettale via. Evita in tal modo che la scivolata si trasformi in ricaduta.

5) Chi puoi contattare per parlare di questa scivolata? Chi è disposto ad aiutarti senza colpevolizzarti per l'accaduto? Chi vorresti fosse qui con te? Chiamalo, passa a trovarlo. In certi momenti la voce della persona giusta può fare la differenza.