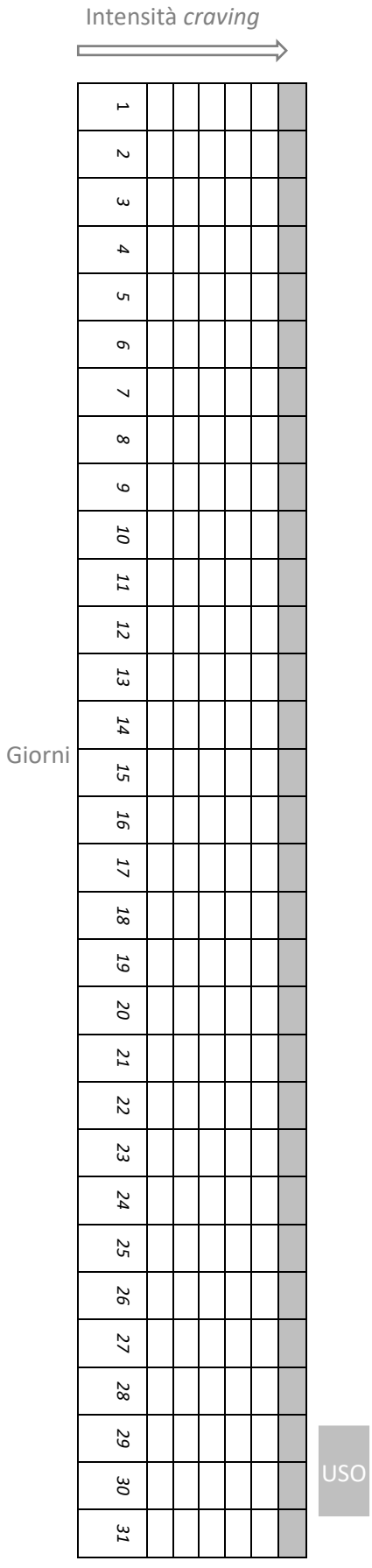
Scheda n. 6.2
Il grafico del craving

Osservare con puntualità e costanza il craving, specie nel primo periodo di astensione dalla sostanza, può aiutarti a riconoscerlo e a comprenderlo meglio. Inoltre considera che molto spesso, quando ci impegniamo a fare qualcosa, avere un ritorno su come sta andando può esserci d'aiuto sia per orientare i nostri sforzi, sia per sostenere la nostra motivazione.
Allora, scegli un momento tranquillo a fine giornata e, ripensando alle situazioni in cui hai sentito il desiderio, fa una media e attribuiscigli un punteggio sintetico da 0 a 5 (dove 0 è uguale a "per nulla" e 5 è uguale a "moltissimo"). Riporta il giudizio sulla tabella qui sotto e, collegando i punti, traccia il tuo grafico del desiderio. Segna infine con una "x" o un cerchietto gli episodi in cui hai fatto uso, nella barra superiore (quella colorata).