Scheda n. 7.1
Mappa delle situazioni a rischio

Tutte le situazioni in cui è probabile che il desiderio si risvegli e/o la sostanza sia disponibile, sono a rischio! Individuarle e tenerle presenti è indispensabile per poterle poi evitare o gestire.
Rileggi Il Diario del craving che hai compilato (scheda n. 6.1) e rifletti sulla tua esperienza, cercando di definire quali situazioni siano, ad oggi, maggiormente pericolose per te. Riportale quindi nella scheda (prima colonna) evidenziando le emozioni, le sensazioni o le condizioni tipiche dalla situazione. Quindi giudica se secondo te è opportuno evitarle e, sempre a tuo giudizio, quanto sono rischiose (dove 1 corrisponde a poco e 10 a moltissimo).
Ricordati che confidare esclusivamente sulla propria forza di volontà o rinviare la decisione "sul cosa fare nel caso…" a quando il problema si presenterà possono essere degli errori strategici. Poiché il desiderio può "occupare" tutto lo spazio mentale è importante essere preparati al presentarsi delle situazioni a rischio. Decidi prima cosa fare e prepara tutto il necessario in modo da rendere il tuo piano "pronto all'uso".

Mappa delle situazioni a rischio			Mese _____ anno ____	
SITUAZIONI, EMOZIONI E SENSAZIONI	EVITABILE O GESTIBILE (E/G)	Livello di rischio (1-10)	COSA POSSO FARE	A COSA DEVO PRESTARE ATTENZIONE