Scheda n. 9.3
Cosa fare in caso di *craving*

Ci sono molte tecniche e strategie utili per gestire il craving ma quello che può essere un buon metodo per te può non esserlo per un'altra persona e quello che ha funzionato in una certa situazione potrebbe non essere applicabile in un'altra. Più strategie conosci e sei in grado di mettere in campo, maggiori probabilità avrai di superare il momento critico ed evitare scivolate e ricadute. Prova anzitutto a scrivere nella tabella A le strategie che hai usato in passato e che ti hanno permesso di resistere al craving (meglio partire da ciò che ha dimostrato di essere efficace). Poi troverai una lista di strategie da noi proposte; annotati quelle che ti sembrano a tua misura o che hai sperimentato e apprezzato. Nella tabella B puoi invece ricapitolare le attività di distrazione che ritieni utili per allontanare il craving e le persone con cui parlare se il desiderio ti mette in difficoltà. Appuntati alla fine della scheda altre idee che ti sono venute in mente per gestire il desiderio. In tal modo avrai un sunto personalizzato di cosa fare in caso di craving

.

Strategie che ho utilizzato in passato con successo (tabella A)

*1.*_____

2. _____

3. _____

Tecniche e strategie	Efficaci e applicabili	Da sperimentare o predisporre	Ci ho provato ma non fanno per me
Usare delle flash card	☐	☐	☐
Usare dei messaggi registrati o video	☐	☐	☐
Scrivere una lettera a me stesso	☐	☐	☐
Fare attività fisica	☐	☐	☐
Distrarmi con l'immaginazione	☐	☐	☐
Rifugiarsi con la mente in un luogo sicuro	☐	☐	☐
Ricordare come ci si sente poi	☐	☐	☐
Evocare immagini positive	☐	☐	☐
Rinviare l'assunzione	☐	☐	☐
Tecnica del respiro 5-5-5	☐	☐	☐
Respiro sull'onda	☐	☐	☐
Altro _____	☐	☐	☐
Altro _____	☐	☐	☐

Cose da fare per distrarsi (tabella B)

*1.*_____

2. _____

3. _____

Con chi posso parlarne

1. _____
2. _____
3. _____

Altre idee da sperimentare

1. _____
2. _____
3. _____