Scheda n. 9.4
Prendersi cura di sé

L'autocontrollo, necessario per resistere al craving, necessita di molte energie cognitive che lo stress e l'affaticamento possono drenare rendendoti, in tal modo, più vulnerabile alla voglia di usare. Per questo motivo ti suggeriamo di regolare certe abitudini quotidiane e affrontare alcuni problemi che, a prima vista, potrebbero non sembrarti collegati al consumo della sostanza. Qui sotto puoi indicare gli ambiti in cui riterresti opportuno migliorare e quale risultato vorresti raggiungere. Per la pianificazione dettagliata degli obiettivi ti rinviamo al capitolo 15 "Lavorare per obiettivi". Per quel che riguarda invece il non procrastinare i problemi, strutturare la giornata e prevedere del tempo da dedicare anche ad attività piacevoli ti consigliamo di rileggere prima i capitoli 17, 18 e 19.

Prendersi cura di sé		
ASPETTI	INTERVENTO (sì/no)	OBIETTIVI DI MIGLIORAMENTO
Curare eventuali malattie o problemi fisici		
Limitare l'uso di caffè e energy drink		
Regolare il sonno (dormire né troppo né troppo poco)		
Fare attività fisica		
Mangiare regolarmente in modo equilibrato		
Usare psicofarmaci solo secondo prescrizione		
Dedicarsi ad attività piacevoli		
Risolvere efficacemente i problemi pratici senza rimandarli continuamente		