Scheda n. 9.5
Piano d'azione anti *craving*

Ad oggi quali sono le situazioni in cui ti capita di sentire il desiderio di consumare la sostanza? Quando è più difficile mantenere il controllo? Per le diverse situazioni a rischio in cui potresti trovarti annota le strategie che credi possano contenere il craving ed evitare l'assunzione della sostanza. Questo passaggio è molto importante se consideri che dovrai essere preparato per tempo alle circostanze in cui ti sentirai tentato di fare uso: in quei momenti è più difficile ragionare lucidamente per cui è bene preparare alcune mosse per mettersi rapidamente al sicuro.

SITUAZIONI A RISCHIO	STRATEGIE APPLICABILI