

Mi impegno a smettere di bere il:

I miei motivi per smettere sono:

- 1.
- 2.
- 3.

Le attività che sto svolgendo per prepararmi a smettere:

- 1.
- 2.
- 3.

Firme :

La mia firma / Cognome: _____ Firma/Cognome della persona che mi sostiene : _____

Le 5 regole anti-ricaduta:

- 1.** Restare motivato/a: fai una lista con i vantaggi di aver smesso di bere alcol. Leggi la lista regolarmente.
- 2.** Evita di riprendere anche un solo bicchiere. È più facile rifiutare il primo che il secondo.
- 3.** Prepara un piano di emergenza per il caso in cui consumassi di nuovo :
 - Soprattutto evita di ricominciare a bere regolarmente. Non acquistare alcol, getta l'alcol in tuo possesso.
 - Non restare solo/a. Cerca il sostegno dei tuoi parenti/amici.
 - Analizza le ragioni per le quali hai bevuto con l'**Analisi della ricaduta**.
 - Considera quest'incidente di percorso come un evento normale che permette di apprendere e non come un fallimento. Metti in atto nuove abitudini, riorganizza la tua vita.
 - Non ti rimproverare troppo, prenditi cura di te. Datti i mezzi di risolvere o di diminuire le tue fragilità con l'aiuto di specialisti.
 - Apprendi a sentire e a gestire meglio le tue emozioni. Spesso si comincia a bere alcol in modo problematico perché ci si sente angosciati o depressi.
- 4.** Se hai dei sintomi di disassuefazione (tremori, irritabilità, nervosismo, angoscia, depressione, problemi di concentrazione, disturbi del sonno, aumento dell'appetito, voglia irresistibile di bere), consulta rapidamente il tuo medico curante o una guardia medica.
- 5.** Rifletti sulle circostanze delle tue precedenti ricadute con l'Analisi della ricaduta. Meglio conosci le situazioni a rischio di ricaduta, più giungerai ad affrontarle o a evitarle.