

DEADS

¿Cuánto tiempo duran los impulsos si no cedés? ¿Qué tan mal se ponen antes de desvanecerse? ¿Qué puedes hacer rápidamente que te ayude a negarlos?

IDENTIFIQUE SUS ESTRATEGIAS PARA HACER FRENTE CON ÉXITO A LOS IMPULSOS (DESEOS O ANSIAS).

D - Negar / Retrasar (resiste el impulso)

E - Escape ¿De cuáles disparadores te puedes escapar? ¿Qué puedes hacer para escapar de su influencia?

- Escapar al olor (no ir a ciertos sitios de la ciudad, o ir a unas horas donde no hay nadie)
- No asistir a reuniones donde se va a consumir alcohol y con personas que consumen o con las que he consumido. Ahora disfruto mucho estar sola, conmigo. Hago muchas cosas sola.
- Dormir
- Llamar a alguien con quien pudiera tomar un café estar acompañada

A – Aceptar, Evitar o atacar ¿Qué puedes hacer para evitar impulsos? ¿Qué técnicas o estrategias te han ayudado a "estar" con el impulso hasta que pase sin ceder? ¿Cómo te hacen sentir y pensar que es diferente de cómo piensas y sientes cuando no tienes impulsos? ¿Qué herramientas o palabras puedes usar para atacar el impulso?

- Mi vida es más importante, mi vida es primero
- Cómo voy a estar con mi esposa (enojado, aislado...)
- Evitar ir a donde lo venden
- Conectar con la familia

D - Distraerse con una actividad ¿Qué actividades has considerado, escrito o hecho para sacar de tu mente el impulso y llenar el tiempo que solía dedicar a su actividad adictiva?

- Comer algo, salir a caminar. Tener alguna distracción.
- Salir afuera, sentir la respiración
- Salir a caminatas, ejercicio
- Meterme a ducharme, hacer un análisis costo beneficio
- Concentrado en algo, ocupado en algo concreto
- Estar ocupado

S - Sustituto del pensamiento adictivo ¿Qué pensamientos puedes/has desarrollado para

disputar el pensamiento ilógico que viene con los impulsos? ¿Qué actividades saludables puedes hacer para reemplazar el pensamiento y la sensación?

- Pensar que mi vida vale más que el consumo, que mi vida va primero
- Mantener tus actividades, tus hobbies aunque lo hagas sola, y disfrutarlo. Y por otro lado, buscar otras amistades.
- Plantear los beneficios que tengo cuando no consumo.
- Hacer una lista de las cosas que me provocan (Registro de Impulsos), ABC,
- Tener una lista de personas que son importantes para mí y me pueden apoyar
- Trabajar sin la sustancia, darme cuenta que puedo ser creativo sin la sustancia