

PLANO DE PREVENÇÃO À RECAÍDA

AUTOR - Terence Gorski

O QUE SIGNIFICA

1. Estabilização — Voltar ao autocontrole e ao meu comportamento

Estabilização: antes de fazer o plano de prevenção de recaída deve-se estar no controle de si mesmo.

Estabilização significa reconquistar o controle dos pensamentos, emoções memória, julgamento e comportamento após ter recaído. É uma hora de crise para o adicto e sua família. A recaída quebrou sua vida. É normal que a pessoa se sinta assustada, zangada, desapontada e culpada. O adicto precisa de ajuda. Precisa se voltar para pessoas em quem confia e de quem depende e que pode ajudar a tomar os passos necessários para estabelecer sua sobriedade.

Se for incapaz de manter um controle consistente de seus pensamentos, emoções e comportamentos deveriam consultar um consultor profissional ou centro de tratamento. Pode precisar de ajuda profissional para conseguir se estabilizar.

2. Avaliação — Precisa entender, com a ajuda dos outros, o que ocasionou o episódio de recaída.

Avaliação: O segundo passo do plano de prevenção de recaída é descobrir o que ocasionou a recaída. Isto é feito revisando a história de uso de químicos, assim como os sinais de aviso específicos e sintomas que ocorrem durante tentativas de conseguir abstinência.

Esta informação fornecerá indícios do que foi feito errado e o que pode ser feito diferente para melhorar suas chances de sobriedade permanente. Lembre-se que seu passado é seu melhor professor. Se você falha em aprender com seu passado, você é condenado a repeti-lo.

3. Educação — Preciso aprender sobre o processo de recaída e como preveni-lo.

Educação — para prevenir recaída é preciso entendê-las. Quanto mais informações possuir sobre adicção, recuperação e recaída, mais ferramentas você terá para manter sobriedade.

É necessário entender os sintomas de abstinência demorada o que lhe coloca num alto risco de desenvolver-la, o que pode acioná-la o que se precisa para preveni-la o lidar com ela.

Deve familiarizar-se com os sinais de aviso e ser capaz de dar exemplos deles e colocá-los nas próprias palavras para ter certeza de entendê-los. Você já começou o processo de educação lendo este livro. Mas somente ler não é suficiente; Os conceitos apresentados neste livro precisam ser revisados e discutidos com outras pessoas. Um consultor em dependência química credenciado, deveria estar envolvido em ajudar a rever este material. Se isto não for possível, o padrinho no A.A. ou outro adulto que leu este livro e não tem um problema de dependência química pode lhe ajudar a rever e aplicar esta informação.

Lembre-se, o programa de educação não está completo até que o adicto seja capaz de aplicar honestamente francamente a informação que aprendeu da própria vida e das atuais circunstâncias da mesma. Adicção é a doença da negação. Sem o envolvimento de outros, no processo de educação, a negação pode impedi-lo de reconhecer o que acontece realmente.

4. Identificação dos sinais de aviso — Preciso identificar os sinais de aviso que me dizem que tenho problema com minha sobriedade.

Toda pessoa tem um conjunto pessoal e único de sinais que indicam que o processo de recaída está acontecendo. Estes são sinais para o próprio e para os outros que existe processo de recaída, ou desenvolvimento de outros sintomas. Identificação dos sinais de aviso é o processo de identificar os problemas e sintomas que podem levar a recaída. Problemas podem ser situações internas ou externas ao adicto.

Sintomas podem ser problemas de saúde, problemas de pensamento, problemas emocionais, de memória ou de julgamento e comportamento adequado. E preciso desenvolver uma lista de sinais de aviso pessoais ou de indicações de que pode estar em perigo. A lista de avisos deve ser desenvolvida de experiências das recaídas passadas.

Da lista de sinais escolha cinco que se aplicam ao adicto. Coloque-os nas próprias palavras do adicto e escreva uma declaração sobre cada um que descreva sua própria experiência. Você precisa ter uma lista de indicadores e especificar o que está saindo de uma vida produtiva e confortável, para começar a se mover para a recaída.

5. Administração dos sinais de aviso — Preciso ter planos concretos para prevenir e parar os sinais de aviso. Administração dos sinais de aviso: cada sinal de aviso na verdade é um problema que precisa prevenir ou resolver desde que ocorra. Se você quer evitar um problema, precisa revisar cada sinal de aviso e responder a questão: Como posso evitar que este problema aconteça?

É necessário lembrar que adicção é uma doença com tendência à recaída. Isto significa que qualquer adicto em recuperação terá uma tendência a experimentar problemas ou sinais de aviso que podem levar-lo de volta ao uso aditivo.

Uma vez que se saiba e aceite este fato, pode-se planejar o inevitável. Haverá problemas e sinais de aviso de recaída. Se você quer evitar a recaída você precisa ver cada sinais de aviso que experimentou no passado e formular um plano para lidar com eles. É essencial que se estabeleça novas respostas para identificar sinais de aviso de recaída. Determinar o que se irá fazer quando reconhecer que um sinal de aviso está acontecendo em sua vida. Como pode ser interrompida a síndrome de recaída? Que ação positiva pode se tomar que removerá o sinal de recaída? Liste varias opções ou possíveis soluções para remover o problema. Listar várias alternativas dará mais chances de se escolher solução e dar alternativas se a primeira escolha não funcionar. Escolha uma opção razoável que pareça oferecer a melhor possibilidade de interromper o processo de recaída. Esta será a resposta nova quando perceber um sinal de recaída em particular.

Pratique cada nova resposta até se tornar um hábito. Se a nova resposta estiver disponível para na hora de stress alto, haverá a necessidade de praticá-lo na hora em que o stress estiver baixo.

Pratique e pratique até que a resposta torne-se um hábito. Se a resposta nova falhar para interromper o sinal de aviso, estabeleça um plano novo mais efetivo.

Não se pode permitir aditar um plano para interromper os sinais se eles ocorrerem. Se não se possuir um plano, não será capaz de interrompe-los quando ocorrerem.

6. Treinamento do inventário — Preciso fazer um inventário duas vezes por dia para que possa perceber os primeiros sinais de problemas e corrigir os problemas antes que fiquem fora de controle. Treinamento do inventário: Qualquer programa de recuperação com sucesso envolve um inventaria diário. O 10º. Passo do A.A. lembra-nos que devemos continuar a fazer um inventário pessoal e quando estivermos errados admiti-los prontamente. Um inventário diário é necessário para ajudar a identificar os sinais de aviso de recaída antes da negação ser reativada. Qualquer sinal de recaída é ser₁ porque pode ser o primeiro passo para voltar a beber ou ter

colapso emocional e físico. Sem um inventado diário o adicto ira ignorar os sinais iniciais, e então será incapaz de interromper a síndrome da recaída quando se torna mais aparente.

Para um plano de prevenção de recaída é necessário projetar um sistema de inventário especial que monitora os sinais de aviso de uma recaída em potencial.

Desenvolva unia maneira para incorporar este sistema de inventaria na vida no dia-a-dia. Agora você tem uma lista dós sinais de aviso pessoais. Como você vai determinar se algum destes sintomas for ativado em sua vida?

Para que um inventado diário se torne um habito, recomendamos que se estabeleça dois rituais para o inventado diário. O primeiro deveria ser pela manhã. Abra um espaço de 5 a 10 minutos para ler a meditação no livro 24 horas e fazer um resumo de seus planos para o dia. Pergunte-se se você está preparado para este dia e o que você pode fazer que lhe ajudará fisicamente e emocionalmente a enfrentar os desafios do dia e manter uma sobriedade confortável. O segundo ritual de inventário dever ia ocorrer á noite. Reveja as tarefas do dia, identifique o que você manuseou bem e o que precisa melhorar.

Que forças você usa para enfrentar os desafios do dia? Como você pode reforçar e aumentar sua força? Que fraqueza ficou aparente e como você pode corrigir os defeitos e melhorar nestas áreas?

Olhe cuidadosamente na sua lista de sinais de recaída pessoal. Alguns deles estão presentes em sua vida? O que você esta fazendo para corrigir estas situações? Existem outros sinais de aviso que podem ser acrescentados a sua lista?

Pode ser útil manter um diário para rever seu progresso na recuperação e para acompanhar os sinais de recaída. Isto ajudara a ver que você se esta fazendo progresso na recuperação progresso porque lutamos. Afinal, não por perfeição.

Apenas saber quais são os seus sinais de aviso não irão necessariamente lhe ajudar. Lembre-se que os sinais de recaída se desenvolvem inconscientemente. `Você não sabe que eles estão acontecendo. Um inventário é uma maneira para rever conscientemente o que acontece no dia. Através de um inventário feito duas vezes, de manhã e á noite é possível perceber os sinais de recaída, e fazer algo para pará-los antes de perder o controle.

7. Rever o programa de recuperação — Preciso rever meu programa de recuperação atual para ter certeza de que existe ajuda para tratar com meus sinais de aviso.

REVER O PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO

Recuperação e recaída são os lados opostos da mesma moeda. Se você não esta se recuperando, você esta em perigo de recair. Um bom programa de recuperação é necessário para evitar à recaída. Seu programa de recuperação anterior funciona bem para você?

Como pode ser melhorado é necessário aprender a se desafiar na vida diária. O adicto conhece sua adicção e sabe lidar com os sintomas? Presta atenção a todas suas necessidades de saúde? Está fazendo todo o necessário para se recuperar?

É necessário desenvolver um novo programa de recuperação baseado no que funcionou e do que não funcionou no passado.

Para cada problema, sintoma ou sinal de aviso que se identifique precisa-se ter certeza de que há alguma coisa no programa de recuperação para ajudar a lidar com isto.

8. Envolvimento com os outros — Preciso pedir aos outros que me ajudem a continuar sóbrio, falando-lhes sobre os meus sinais de aviso e pedindo por um retorno se eles verem quaisquer sinais aparecerem.

Envolvimento de pessoas significativas. Você não pode se recuperar sozinho. Recuperação total envolve a ajuda e apoio de uma variedade de pessoas. E necessário ajuda de outras pessoas para ter sucesso num plano de prevenção de recaída. O processo de recaída muitas vezes é um processo totalmente inconsciente. Apesar de um inventario diário

pode se não ver o que esta acontecendo. Por isso é importante envolver outras pessoas nos planos de prevenção de recaída.

Membros da família, colegas de trabalho e companheiros de A.A./NA. podem ser muito úteis em ajudar a reconhecer sinais de aviso enquanto ainda é possível fazer algo sobre eles. Para que os outros possam ajudar, eles precisam conhecer os sinais de aviso e se preocupar o bastante para ter disposição de falar ao adicto quando percebem estes sinais de aviso.

E necessário estar disposto a falar com estas pessoas regularmente para que eles possam notar quando algo está errado e agir sobre o que eles dizem.

Selecione pessoas significativas na vida do adicto para ficarem envolvidas na prevenção de recaída. Podem ser os membros mais próximos da família, um patrão que o apóia, um padrinho do A.A., ou amigo do A.A.

Faça uma lista das pessoas com quem se tem um contato diário. Escolha desta lista as pessoas que você acha que seriam importantes para lhe ajudar a continuar sóbrio e evitar a recaída. Estas pessoas formam a rede de intervenção. Determine como cada pessoa interagiu com o adicto no passado, quando mostrou sintomas de recaída. Foram úteis à sobriedade? O que poderia fazer que fosse mais útil a sua sobriedade? Agora determine o que você gostaria que estas pessoas fizessem na próxima vez que forem reconhecidos os sintomas de recaída.

Reúna as pessoas da vida do adicto para a reunião. Explique a eles lista de sinais de aviso pessoais e forme um contrato com cada pessoa de apoio sobre o que ele deverá fazer quando os sintomas de recaída forem percebidos e o que eles farão se o adicto começar a usar. O que se quer que eles façam e o que eles estão dispostos a fazer se a negação for reativada e se ficar incapaz de reconheceres que existe um problema?

A rede de intervenção deveria ensaiar ou representar uma situação quando o adicto pode ficar numa pior. Representar uma situação na qual se esta mostrando sinais de aviso e então negar estes sintomas. A pessoa precisa ensaiar o que ele precisa fazer para ajudar a interromper a síndrome de recaída.

Permita a rede de intervenção participar na sua recuperação. Encoraje-os a apoiar o programa de recuperação e a rejeitar apoio a seus sintomas de aviso de recaída. Lembre-se também, que os membros da família também estão se recuperando. E preciso conhecer suas necessidades e assumir um forte compromisso para atendê-lo em seus próprios programas de recuperação.

9. Acompanhamento e reforço — Preciso revisar meu plano de prevenção de recaída em intervalos regulares à medida que cresço e mudo na recuperação.

ACOMPANHAMENTO E REFORÇO:

Adicção não tem cura. Ela é uma doença crônica. Recuperação da adicção é uma maneira de vida. Como o plano de prevenção de recaída é parte da recuperação, também precisa tomar-se uma maneira de vida. O plano de prevenção de recaída precisa ser integrado em toda a vida e em todos aspectos da sua recuperação do adicto.

O plano de prevenção de recaída precisa ser compatível com A.A./NA. e outros grupos de apoio que se usa para progressiva sobriedade.

Deve também ser compatível com o programa de tratamento e da família.

Prevenção de recaída precisa ser praticada até toma-se um hábito. Todos somos escravos de nossos hábitos. A única liberdade que podem ter e escolher com cuidado os hábitos dos quais ficaremos escravos. Para a pessoa em recuperação é especialmente real que existe liberdade na estrutura. Somente no hábito e na estrutura de um programa de sobriedade diário é que se pode conseguir a liberdade da escravidão da adicção.

E preciso estar disposto e revisar e atualizar o plano de prevenção de recaída em intervalos regulares e estar dispostos a reconhecer novos problemas que ameaçam a sobriedade. Plano de prevenção de recaída é um processo que deveria tornar-se uma parte integral da recuperação.

A consequência será a liberdade para gozar sobriedade confortável e a garantia que se tem um conhecimento de recaída, que se pode identificar os próprios sinais de aviso, e que se tem um plano de ação permitir que estes sinais de aviso se desenvolvam.

AS FASES E SINAIS DE AVISO DA RECAÍDA

(Sintomas da disfunção externa)

O processo de recaída leva a pessoa em recuperação a sentir dor e desconforto sem o químico. Esta dor e desconforto ficam tão fortes que a pessoa em recuperação fica incapaz de viver normalmente quando não bebe ou usa e sente que beber não pode ser pior que a dor de continuar sóbrio.

Trinta e sete sinais de recaída foram identificados em 1973 por Terence Gorski pela conclusão de entrevistas clínicas com 118 pacientes em recuperação. A pessoa em recuperação tem quatro coisas em comum -

1. a pessoa completa um programa de reabilitação de alcoolismo de 21 a 28 dias;
2. reconheceu que é uma pessoa em recuperação e não pode usar álcool/drogas com segurança;
3. foi dispensada com a intenção consciente de ficar sóbrio permanentemente, se utilizados de Alcoólicos Anônimos/Narcóticos Anônimos e o aconselhamento profissional no ambulatório;
4. finalmente volta a beber, apesar de seu compromisso inicial de permanecer sóbrios.

Os sintomas mais comuns relatados nesta Pesquisa clínica foram compilados num quadro de Recaída retratando os sinais de aviso da recaída.

Esses sinais foram divididos em 11 fases e a redação mudou um pouco para ser entendida com mais facilidade.

FASE UM - SINAIS DE AVISO DE RECAIDA INTERNOS.

Nesta fase a pessoa em recuperação se sente incapaz de funcionar normalmente dentro de si mesmo. Os sintomas mais comuns são:

1.1 — Dificuldade De Pensar Com Clareza.

A pessoa em recuperação muitas vezes tem dificuldade em pensar com clareza ou resolver problemas, geralmente simples. Às vezes sua mente age com pensamentos rígidos e repetitivos. Outras vezes sua mente parece se fechar ou dar brancos. Tem dificuldades de se concentrar ou pensar logicamente por mais que alguns minutos. Por isso nem sempre está seguro de como uma coisa se relaciona ou afeta outras coisas. Também tem dificuldade em decidir o que fazer a seguir para lidar com sua vida e recuperação. Às vezes é incapaz de pensar claramente e tende a tomar decisões, que não tomaria se o pensamento estivesse normal.

1.2— Dificuldades Em Lidar Com Sentimentos E Emoções.

Na recuperação a pessoa que tem dificuldades em lidar com seus sentimentos e emoções. Às vezes super-regra emocionalmente (sentem demais). Às vezes fica emocionalmente insensível (sentem muito pouco) e não é capaz de saber o que está sentindo. Em outras vezes ainda, tem pensamentos estranhos e malucos, sem razão aparente (sentem coisas erradas) e começa a pensar que vai ficar louco. Este problema de lidar com os sentimentos e emoções leva-o a experimentar e confia em seus sentimentos e emoções, muitas vezes há ignora-los ou esquece-las. Às vezes a incapacidade de lidar com os sentimentos e emoções, leva-o a reagir de maneira que não agir, se seus sentimentos fosse admitidos apropriadamente.

1.3 - Dificuldade Em Lembrar Coisas.

A pessoa em recaída em recuperação tem problemas de memória e o impede de apreender informações novas e habilidades, a coisas novas que apreende tende a se dissolver de sua mente dentro de 20 minutos após apreende-la. Tem problemas para se lembrar de fatos importantes da infância, adolescência ou como adultos. Às vezes se lembrar tudo claramente. Sente-se bloqueados, grudados ou desligados da memória. Às vezes esta mesma memória, não em

mente. Às vezes a incapacidade de lembrar coisas levando tomar decisões que não tomaria se sua memória estivesse funcionando bem.

1.4- Dificuldade Em Lidar Com O Stress.

A pessoa em recuperação tem dificuldade em lidar com o stress. Não consegue reconhecer os menores sinais do stress diário. Quando reconhece o stress é incapaz de relaxar. As coisas que a pessoa faz para relaxar ou não funciona ou piora seu stress. A pessoa fica tão tensa que não consegue controla-lo. Devido à tensão constante existem dias em que o esforço torna-se tão forte que é incapaz de funcionar normalmente e sente que vai ter um colapso físico ou emocional.

1.5 — Dificuldade Em Dormir Tranqüilamente.

Na recuperação a pessoa tem dificuldade em dormir tranqüilamente. Não consegue dormir. Quando dorme tem sonhos incomuns e perturbadores. Acorda muitas vezes e tem dificuldade de voltar a dormir. Dormir intermitentemente e raramente experimenta um sono profundo e reparador. Acorda de uma noite de sono e se sente cansado e muda as horas do dia em que descansa. Às vezes fica acordado até tarde devido à incapacidade de dormir e então dorme demais porque está cansado demais para se levantar de manhã. Às vezes fica tão cansado que dorme por longos períodos, dormindo até um dia inteiro ou mais.

1.6 — Dificuldades com A Coordenação Física e Acidentes.

Na recuperação a pessoa tem dificuldades com a coordenação física que resulta em tonturas, problemas de equilíbrio, dificuldades de coordenação entre os olhos e as mãos, ou reflexos fracos. Estes problemas criam idiotismo, bobo e tolo e propensão a acidentes que leva a outros problemas que não teriam se sua coordenação fosse normal.

1.7 - Vergonha, Culpa e Desesperança.

Às vezes a pessoa em recuperação sente muita vergonha porque acha que está louco, perturbado emocionalmente, deficiente como pessoa, ou incapaz de ser ou sentir-se normal. Outras vezes sente culpa porque acha que está fazendo alguma coisa errada ou falhando em trabalhar um programa de recuperação apropriado. A vergonha e a culpa leva-o a esconder os sinais de aviso e para de falar honestamente com os outros sobre o que estão experimentando. Quando mais a pessoa mantém escondidos, mais fortes os sinais de aviso se tornam. A pessoa tenta lidar com estes sinais de aviso, mas falha. Por isso começa a acreditar que não tem e não existe mais esperança.

FASE DOIS - VOLTA À NEGAÇÃO

Nesta fase a pessoa não é capaz de reconhecer e falar honestamente aos outros o que está pensando ou sentido. Os sintomas mais comuns são -

2.1 - Preocupação Sobre O Bem — Estar.

Os sinais de aviso internos leva a pessoa a sentir-se inquieta, assustada e ansiosa. Às vezes tem medo de não ser capaz de continuar sóbrio. Esta inquietação vem e vai, e geralmente dura pouco tempo.

2.2 — Negação Da Preocupação.

Para suportar estes períodos de preocupação, medo e ansiedade pode ignorar ou negar estes sentimentos, da mesma maneira que antes negava a adição. A negação pode ser tão forte que não tem consciência dela enquanto a mesma esta acontecendo. Mesmo quando está consciente dos sentimentos, a pessoa esquece logo e se vão. Somente quando pensa de volta na situação mais tarde é que é capaz de reconhecer os sentimentos de ansiedade e sua negação.

FASE TRES - IMPEDIMENTOS E COMPORTAMENTOS DEFENSIVO

Nesta fase a pessoa em recuperação não quer pensar sobre qualquer coisa que possa trazer de volta os sentimentos dolorosos e desconfortáveis. Por isso começa evitar tudo que possa força-lo a uma honesta olhada em si mesmo. Quando são feitas perguntas diretas sobre seu bem-estar, a pessoa tende a ficar na defensiva. Os sintomas mais comuns são:

3.1 — *Acreditar Que Eu Nunca Mais Vou Beber:*

A pessoa em recuperação se convence que nunca mais vai usar ou beber novamente. Algumas vezes fala isto a outras pessoas, mas geralmente mantém isto só para si. Pode ter medo de falar sobre isto só para si. Pode ter medo de falar sobre isto para seu consultor ou para outros membros de A.A/NA. quando acredita firmemente que nunca mais vão beber ou usar, a necessidade por um programa de recuperação diário parece menos importante.

3.2 — *Se Preocupa Com Os Outros Em Vez De Si Próprios.*

Fica mais preocupado com a sobriedade dos outros do que de com a sua recuperação pessoal. Não fala diretamente sobre estas preocupação, mas em particular julga - a maneira de beber dos amigos e do cônjuge, assim como o programa de recuperação das outras pessoas. No A.A/NA. isto se chama trabalhando com o programa dos outros.

3.3 — *Ficar na defensiva*

Pode ter uma tendência para se defender quando fala dos problemas pessoais ou de seu programa de recuperação mesmo quando nenhuma defesa é necessária.

3.4 — *Comportamento Compulsivo*

Pode tornar-se compulsivo [obcecado - ou seja com idéias fixas ou rígidas] na maneira que pensa ou se comporta. Existe uma tendência de fazer as mesmas coisas varias vezes, sem uma boa razão. Existe uma tendência de controlar conversas ou por falar demais, ou por não falar nada. Tende a trabalhar mais que o necessário, se envolve em muitas atividades e pode parecer um modelo de recuperação devido a um forte envolvimento no trabalho dos 12 Passos de A.A/NA, pode ser um líder em aconselhar os grupos, representando um terapeuta. Envolvimento casual ou informal com as pessoas, porem evitado.

3.5 — *Comportamento Impulsivo*

Estruturas do comportamento compulsivo começa a ser interrompidas por reações impulsivas. Em muitos casos são reações a situações stressantes. Situação de stress alto duram bastante tempo geralmente resultam em comportamento impulsivo. Muitas vezes estas super reações ao stress forma a base de decisões, que afetam áreas importantes da vida e compromissos para continuar o tratamento.

3.6 — *Tendência À Solidão.*

Começar a gastar mais tempo sozinho. Sempre tem boas razões e desculpas para ficar longe das pessoas. Estes períodos de ficar sozinho começa a ocorrer mais vezes e começa a sentir-se cada vez mais sozinho. Em vez de lidar com a solidão, tentando se encontrar ou ficar junto das pessoas, seu comportamento torna-se mais compulsivo e impulsivo.

FASE QUATRO - CONSTRUINDO A CRISE

Nesta fase a pessoa em recuperação começa a experimentar uma sequencia de problemas na vida causados pela negação de sentimentos pessoais, a se isolar e a negligenciar os problemas e trabalhar duro nisto, surgem dois problemas para substituir cada problema resolvido. Os sinais de aviso mais comuns que ocorrem neste período são:

4.1- *Visão De Túnel*

Visão de túnel é ver somente uma pequena parte da vida e não conseguir uma visão panorâmica. A pessoa em recuperação vê à vida como sendo feita de partes separadas e sem relação. Focaliza em uma parte sem olhar as outras partes, ou como estão relacionadas. Às vezes isto cria a crença errada da que tudo está seguro e indo bem. Outras vezes leva a ver só o que esta indo errado. Pequenos problemas explodem e ficam fora de proporção. Quando isto acontece começam a acreditar que está sendo tratado injustamente e não tem poder para fazer nada sobre isto.

4.2 — *Depressão Secundária (Leve).*

Sintomas de depressão começa a aparecer e a persistir. Pode sentir-se para baixo, triste, apático, vazio de sentimentos. Dormir demais se torna comum. É capaz de se distrair destes humores, ficando ocupado com outras coisas e não falando sobre a sua depressão.

4.3 — *Deixar De Planejar Construtivamente.*

Pode parar de planejar cada dia e o futuro: muitas vezes interpreta mal o lema de A.A/NA - Viva um dia de cada vez, significando que a pessoa não deve planejar ou pensar sobre o que vão fazer. Cada vez menos atenção é prestada aos detalhes. Fica apático. Planos são baseados mais em fatos que gostaria que fosse realidade (como gostaria que fossem as coisas) do que a realidade (como as coisas realmente são).

4.4 — *Planos Começam A Falhar.*

A pessoa faz planos que não são realistas e sem prestar atenção em detalhes, os planos começam a falhar. Cada fracasso causa novos problemas na vida. Alguns destes problemas são parecidos aos que acontece quando bebiam. Tipicamente incluem problemas conjugais, sociais e dinheiro. Muitas vezes se sente culpado e com remorso quando estes problemas ocorrem.

FASE CINCO - IMOBILIZAÇÃO

Nesta fase a pessoa em recuperação é incapaz de iniciar uma ação. Passa pelos movimentos da vida, mas é controlado em vez de controlar a vida.

5.1 - *Devaneios E Ilusões*

Fica mais difícil se concentrar. A síndrome da palavra [se] fica mais comum na conversa. Começa a ter fantasias de fuga ou de ser socorrido por algo improvável de acontecer.

5.2 — *Sentimentos De Que Nada Pode Ser Solucionado.*

Um senso de fracasso começa a se desenvolver. O fracasso pode ser real ou imaginário. Pequenos fracassos são exagerados e aumentam de proporção. A crença de que fiz o melhor que pude, e a recuperação não esta funcionando começa a se desenvolver.

5.3 — *Desejo Imaturo De Ser Feliz.*

Um vago desejo de ser feliz ou ter as coisas funcionando. Usa de um pensamento mágico. Deseja que as coisas melhorem sem fazer nada para melhora-las, sem pagar o preço. para que as coisas melhorem.

FASE SEIS - CONFUSÃO E SUPER -REAÇÃO

Neste período a pessoa em recuperação tem dificuldades em pensar claramente. Fica perturbado consigo própria e com as pessoas ao seu redor. Fica limitada e super-reagem às pequenas coisas. Os sinais de aviso mais comuns nesta fase são:

6.1 — *Período De Confusão*

Período de confusão torna-se mais freqüentes, duram mais, e causam mais problemas. A pessoa em recuperação fica zangada consigo pela sua incapacidade de resolver as coisas.

6.2 — *Irritação Com Os Amigos.*

As relações com os amigos, consultores e membros de A.A/NA. ficam tensas. A pessoa em recuperação pode se sentir ameaçada quando os outros falam sobre as mudanças que estão notando em seu comportamento e humor. Os conflitos aumentam, apesar de seus esforços para resolve-los. Começa a sentir-se culpado e com remorso sobre seu papel nestes conflitos.

6.3 — *Irritado Facilmente.*

Pode experimentar episódios de raiva, frustração, ressentimentos e irritabilidade sem uma razão real, reação exagerada a pequenas coisas ficam frequentes. O stress e a ansiedade aumentam devido ao medo de que a super reação, pode resultar em violência. O esforço para se controlar aumenta o stress e a tensão.

FASE SETE - DEPRESSÃO

Neste período a pessoa em recuperação fica tão deprimida que tem dificuldade de se manter na rotina diária.

Às vezes pode ter pensamentos de suicídio, beber ou usar drogas como uma maneira de terminar com a depressão. A depressão é muito forte e persistente e não pode ser ignorada facilmente ou escondida dos outros. Os sinais de aviso mais comuns que ocorrem neste período são:

7.1 — *Hábitos Alimentares Irregulares.*

Pode começar a comer demais ou comer pouco. Existe perda ou ganho de peso. Para de ter refeições regulares e substitui uma dieta nutritiva e bem balanceada por comida ruim.

7.2 — *Falta De Iniciativa*

Pode haver períodos em que é incapaz de iniciar ou de fazer qualquer coisa. Nestas horas é incapaz de se concentrar, sente-se ansioso, medroso e inquieto, e muitas vezes preso e sem saída.

7.3 — *Hábitos De Sono Irregulares.*

Pode ter dificuldades para dormir ou ficar inquieto e caprichoso quando querem dormir.

O sono muitas vezes é marcado por sonhos estranhos e assustadores. Devidos ao cansaço pode dormir de

12 a 20 horas de cada vez. Estas maratonas de sono acontecem cada 6 a 15 dias.

7.4 — *Perda Da Estrutura Diária.*

A rotina diária fica acidental. Deixa de se levantar e ir para a cama nas horas regulares. Às vezes não pode dormir, e isto leva a dormir demais em outros dias. Os horários das refeições ficam irregulares. Fica mais difícil manter compromissos e planejar eventos sociais. Sente-se apressado e sobrecarregado, e em outras horas não tem nada fazer. É incapaz de dar seguimento a um plano e de decisões, e experimentar tensão, frustração, medo ou ansiedade que não o deixe fazer o que precisa ser feito.

7.5 — *Período De Profunda Depressão.*

Se sente deprimido mais vezes. A depressão fica pior, dura mais e interfere com a vida. É tão grande que pode ser notada pelos outros e não pode se negada facilmente. A depressão é mais forte nas horas não planejadas e não estruturadas. Fadiga, fome e solidão tornam a depressão pior. Quando se sente deprimido, se isola ou melhor se separa das outras pessoas, fica irritado e zangado com os outros, e muitas vezes reclama que ninguém se preocupa e não o entende, o que está acontecendo com ele!

FASE OITO - PERDA CONTROLE DO COMPORTAMENTO.

Nesta fase fica incapaz de controlar ou regular o comportamento pessoal e os horários do dia. Existe ainda uma negação forte e falta de uma consciência de estar fora de controle. Sua vida fica caótica e muitos problemas se criam em todas as áreas da vida e na recuperação. Os sinais de aviso mais comuns nesta fase são:

8.1 — *Participação Irregular Nas Reuniões De Tratamento E No A.A/NA*

Para de participar do A.A. e começa a perder as consultas marcadas para acompanhamento ou tratamento. Encontra desculpas para justificar isto, e não reconhece a importância de A.A. e do tratamento. Desenvolve uma atitude de que o A.A/NA e o aconselhamento não estão fazendo com que eu me sinta melhor, porque isto faz sua prioridade número um? Existem outras coisas mais importantes.

8.2 — *Desenvolvimentos De Uma Atitude De Não Tenho Nada Com Isto.*

Tenta agir como se não tivesse nada haver com os problemas que estão acontecendo.

Isto é para esconder sentimentos de desesperança, uma crescente falta de autorrespeito e auto confiança.

8.3 — *Rejeição Aberta De Ajuda.*

Desliga-se das pessoas que podem ajudar. Pode fazer isto tendo ataque de raiva que afastam as pessoas, criticando ou colocando os outros para baixo ou se afastando dos outros tranquilamente.

8.4 - *Falta De Satisfação Com A Vida.*

As coisas parecem tão mal que começa a pensar que deveria começar a usar o químico, porque as coisas não podem ficar pior. A vida parece que ficou incontrolável desde que parou de beber.

8.5 — *Sentimentos De Impotência E Desesperança.*

Tem dificuldade em começar as coisas, tem problema em pensar claramente, em se concentrar, e em pensar abstratamente: sente que não pode fazer nada e começar a acreditar que não há saída.

FASE NOVE - RECONHECIMENTO DA PERDA DE CONTROLE

Sua negação quebra e de súbito reconhece como seus problemas são, como a vida ficou incontrolável e como a pessoa tem pouco poder e controle para resolver qualquer problema. Esta percepção é muito dolorosa e assustadora. Nesta hora está tão sozinho que parece não existir ninguém para pedir ajuda. Os sinais de aviso mais comuns que ocorrem nesta fase são:

9.1 —*Auto Piedade.*

Começa a sentir pena de si mesmo e pode usar a auto piedade para conseguir atenção no A.A. ou dos membros da família.

9.2 — *Pensamentos De Beber Socialmente.*

A pessoa acha que beber ou usar drogas iria ajuda-lo a se sentir melhor e começar a achar que podem beber ou usar normalmente e que pode se controlar. Às vezes consegue colocar estes pensamentos para fora de suas mentes, mas às vezes os pensamentos são tão fortes que não pode ser detidos. Pode começar a sentir que beber pode ser a única alternativa e ficar louco ou cometer suicídio. Realmente beber parece uma alternativa sã e racional.

9.3 —*Mentiras Conscientes.*

Começa a reconhecer as mentiras, negação e desculpas, mas não pode interrompe-la.

9.4 — *Perda Completa De Auto Confiança.*

Sente-se preso e vencido pela incapacidade de pensar claramente e agir. Este sentimento de impotência lhe causa a crença que é inútil e incompetente. Por isso acredita que não pode lidar com os vários pontos da sua vida.

FASE DEZ - REDUÇÃO DE OPCÕES

Nesta fase a pessoa em recuperação sente-se presa pela dor e pela incapacidade de lidar com a vida. Então parece haver apenas três saídas: insanidade, suicídio ou uso do químico. Não acredita que alguém ou algo possa ajuda-lo. Os sinais de aviso mais comuns nesta fase são:

10.1 — *Ressentimentos Insensatos*

Sente raiva por causa da incapacidade de comportar-se de maneira que deseja. Às vezes a raiva é com o mundo em geral às vezes com alguém em particular, e às vezes consigo mesmo.

10.2 —*Para Todo O Tratamento Profissional e do A.A/NA*

Para de assistir reuniões de A.A., se está tomando medicação esquece de toma-lo ou evita deliberadamente de toma-lo. Se um padrinho ou pessoa que ajuda é parte do tratamento, se desenvolve uma tensão e conflito tão fortes, que o relacionamento geralmente acaba. Pode retirar-se do aconselhamento profissional muito embora precisa de ajuda e saiba disto.

10.3 — *Esmagadora Solidão, Frustração, Raiva E Tensão.*

Se sente totalmente esmagado. Acredita que não existe saída a não ser beber, suicídio ou insanidade. Existem fortes sentimentos de insanidade e sentimentos de desespero.

10.4 —Perda Do Controle Do Comportamento.

Experimenta cada vez mais dificuldades em controlar pensamentos, emoções, julgamentos e comportamentos. Esta progressiva e incapacitante perda de controle começa a causar problemas em todas as áreas de sua vida. Começa a afetar a saúde. Não importa quando tenta reconquistar o controle, é incapaz de consegui-lo.

FASE ONZE - VOLTA AO USO DO QUÍMICO OU COLAPSO FÍSICO E EMOCIONAL.

11.1 — Volta Ao Uso Controlado De químicos

Neste ponto a pessoa está por demais desesperada e se convence que é possível usar com controle. Planeja usar o químico por um curto período de tempo ou de uma maneira controlada. Começa a usar o químico com a melhor das intenções. Acredita não ter outra escolha.

11.2— Vergonha e Culpa.

O uso produz sentimento de vergonha e culpa muito fortes.

Culpa é o sentimento que é causado pelo próprio julgamento de que "Fiz alguma coisa errada" A pessoa recaída recentemente se sente moralmente responsável por ter voltado a usar e acreditar que isto não teria acontecido se fizesse a coisa correta. **Vergonha** é o sentimento que resulta do próprio julgamento que sou uma pessoa defeituosa. A pessoa em recuperação sente como que sua recaída prova que é sem valor e que pode morrer como um adicto na ativa.

11.3—Perda de Controle O uso do químico leva aos poucos a perda de controle. Às vezes a perda de controle corre lentamente. Outra perda de controle é muito rápida. A pessoa começa a usar tanto ou mais que antes.

11.4— Problemas de Vida e de Saúde

Começa a experimentar problemas severos com sua vida e saúde. Casamento, trabalho e amigos são prejudicados seriamente. Finalmente sua saúde física sofre e se torna tão doente que precisa de tratamento profissional.