

جلوگیری از رجعت به عادت

در حالی تمایل رجعت احساس خواهیم کرد که:

کجا:

چه موقع:

به همراه چه کسی:

در حالت انجام چه کاری هستیم:

چه فکر میکنیم:

چه احساسی دارم:

از چه استراتژی میتوانیم برای ممانعت از رجعت به عادت استفاده کنیم:

اقدامات جلوگیری کننده:

(۱)

(۲)

(۳)

فکر کردن به اقدامات جلوگیری کننده:

(۱)

(۲)

(۳)

چه باید احساس کنیم:

(۱)

(۲)

(۳)

منبع: مینا لیتمن-شارپ، خدمات مشکلات قمار، مرکز اعتیاد و سلامت روانی