

# தூர்ப்பழக்கத்திற்குத் திரும்புதலைத் தவிர்த்தல்

நான் திரும்பவும் தூர்ப்பழக்கத்திற்குத் திரும்பினால், எனக்கு ஏற்படக்கூடிய சாத்தியமான நிலைப்பாடு வருமாறு:

எங்கே: -----

எப்பொழுது: -----

யாரிடம்: -----

என்ன செய்தேன்: -----

என்ன நினைத்தேன்: -----

என்ன உணர்ந்தேன்: -----

இத்தீய பழக்கத்திற்குத் திரும்புதலைத் தவிர்க்க, நான் என்ன சமாளிக்கும் நடவடிக்கைப் பயன்படுத்தலாம்?

செயல்நடவடிக்கைகள்:

- 1) -----
- 2) -----
- 3) -----

எண்ண நடவடிக்கைகள்:

- 1) -----
- 2) -----
- 3) -----

உணர்ச்சி நடவடிக்கைகள்:

- 1) -----
- 2) -----
- 3) -----

ஆதாரம்: நீனா விற்பன்-ஷார்ப், சூதாட்டப்பிரச்சினைகள் சேவை, CAMH.