

## دوبارہ لغزش Relapse سے بچاؤ

اگر میں دوبارہ لغزش کا شکار ہونے والا ہوں، تو امکانی صورت حال کچھ ایسی ہو سکتی ہے:

- کہاں: \_\_\_\_\_
- کب: \_\_\_\_\_
- کس کے ساتھ: \_\_\_\_\_
- کیا کرتے ہوئے: \_\_\_\_\_
- کیا سوچتے ہوئے: \_\_\_\_\_
- کیا محسوس کرتے ہوئے: \_\_\_\_\_

اس طرح کی صورت حال سے بچنے کے لئے میں کیا حمت عملی اختیار کر سکتا/سکتی ہوں

متحرک (Action) حمت عملی

- (۱) \_\_\_\_\_
- (۲) \_\_\_\_\_
- (۳) \_\_\_\_\_

فکری حمت عملی

- (۱) \_\_\_\_\_
- (۲) \_\_\_\_\_
- (۳) \_\_\_\_\_

جذباتی حمت عملی

- (۱) \_\_\_\_\_
- (۲) \_\_\_\_\_
- (۳) \_\_\_\_\_