

(専門プログラム)

再使用防止計画書

氏名()

【私のいかりの綱】

【私のリラップスの兆候】

(依存症的行動)

(依存症的思考)

【私のリラップスの防止方法】

断薬

引き金



思考

渴望

再使用

【私の引き金】

(外的引き金)

(内的引き金)

【私の引き金への対処方法】

【私の思考ストップ法】

【再使用した時の対処方法】