

El ciclo de la recaída

Escribe tu propio ejemplo en cada etapa, con lo que de verdad pasó la última vez. Es una versión simplificada de un proceso que rara vez ocurre en un orden fijo. Abajo elige una sola etapa para intervenir.

Situación de riesgo
dónde, con quién y a qué hora

Pensamiento que da permiso
"solo una vez", "me lo gané", "mañana retomo"

Craving
qué se siente en el cuerpo y cuánto dura

Consumo
lo que pasa en la hora siguiente

Culpa y malestar
lo que te dices al día siguiente

Dónde lo voy a cortar
elige una etapa y una acción concreta que ya hayas logrado hacer alguna vez

Aquí el ciclo puede volver a empezar

Un desliz no cierra el proceso. La suspensión brusca del alcohol o las benzodiazepinas tras un consumo diario puede causar convulsiones. Consulta a un médico antes de reducir.

