

Termómetro del craving

Recorre el termómetro de abajo hacia arriba y subraya las señales en las que te reconoces. Anota al margen tu propio tiempo de espera y el nombre de la persona a la que vas a llamar. Las señales impresas son ejemplos frecuentes. Agrega las tuyas al margen.

9-10	A punto Estoy en camino o con el teléfono en la mano. Siento que ya está decidido. -> Poner distancia física ahora. Llamar a tu contacto o a una línea de atención y quedarte acompañado.
7-8	Empuja fuerte Ya estoy calculando cómo conseguirlo y los argumentos me suenan razonables. -> Esperar el tiempo que acordaste antes de decidir nada, y llamar a tu persona de contacto mientras esperas.
5-6	El cuerpo se suma Inquietud, tensión, sueño interrumpido. Cuesta concentrarme en otra cosa. -> Salir del lugar y de la señal que lo disparó. Avisar a alguien que ya conoce tu plan.
3-4	Aparece la idea Me acuerdo de una situación en la que consumía. Empiezo a explicarme por qué hoy sería distinto. -> Nombrar el pensamiento en voz alta y cambiar de actividad o de lugar antes de que crezca.
0-2	Sin ruido Puedo pensar en otras cosas. Si la idea aparece, se va sola. -> Sostener lo que ya te funciona. Comer, dormir, moverte y cumplir lo que tenías planeado hoy.

Si consumes alcohol o benzodiazepinas a diario, no los dejes de golpe, porque la abstinencia puede causar convulsiones. Consulta a un médico antes de reducir.

