

אזור הדיוק: זיהוי התמכרויות

זיהוי התמכרות הוא הצעד הראשון לקראת הטיפול בו. התמכרות יכולה ללוש צורות רבות, כולל שימוש בסמים, הימורים, טכנולוגיה, אנשים או מזון. זיהוי התנהגויות ודפוסים ממכרים בחיינו שלנו יכול לעזור לנו להבין טוב יותר את הקשר שלנו עם חומרים או התנהגויות ולבצע שינויים חיוביים לקראת אורח חיים בריא ונקי יותר.

שאלות מדייקות:

1. אילו פעילויות / התנהגויות או חומרים את/ה מתעסק/ת בהם באופן כפייתי?
2. האם יש השלכות שליליות שנוצרו כתוצאה מההתנהגות הממכרת?
3. כיצד ההשלכות הללו משפיעות על היום יום שלך?
4. מה מעורר את הדחף לעסוק בהתנהגות הממכרת?
5. באילו פעילויות חיוביות תוכל/י לעסוק במקום לפנות להתמכרות?
6. שקלת לפנות לעזרה מקצועית? מהם היתרונות הפוטנציאליים של פנייה לעזרה?
7. אילו צעדים את/ה יכול/ה לנקוט כדי לבנות רשת תומכת של אנשים שיכולים לעזור לך להישאר בשליטה?
8. אילו התנהגויות / פעולות יכולות להסיח את דעתך כשאת/ה מרגיש/ה דחף לעסוק בהתנהגות השלילית הממכרת?
9. איך את/ה יכול/ה לחגוג את ההתקדמות שלך ולתגמל את עצמך על ביצוע שינויים חיוביים בחייך?
10. איך החיים שלך ישתנו לטובה במידה ותוציא מחייך את ההתנהגות הממכרת?

אל תפסלו, ג'ייקו.
יונה