

4. A pozitív negatívba fordítása (a pozitív dolgok „nem számítanak” ezért vagy azért):
„Csak azért maradtam józan, mert nem kerültem olyan helyzetbe, hogy igyam.”
5. Eljutni negatív következtetéshez (anélkül, hogy erre megfélemlítő bizonyíték lenne):
„Gondolatlanság”: „A barátom kétszer félbeszakított. Biztos, hogy egy unalmas alaknak tart, akire nem érdemes figyelni.”
„Jövedelmöntő hiba” (biztos lenne abban, hogy a dolgok rosszra fordulnak, amiből elég ennek pusztán tudata): „Éljsem foglalkozni megkedve, miért is próbáljak meg közeledni hozzájuk?” „Soha nem leszek képes megváltoztatni az időm.”
6. Katasztrórává alakítás (ha valami rosszra fordul, biztos, hogy totális katasztrófa lesz belőle):
„Ha vágyai értek arra, hogy igyam, biztos, hogy nem bírom ki.”
7. Összetéveszteni az érzelmeket a tényekkel:
„Úgy érzem, kiudartól valóltam – tehát biztos, hogy nem sikerült a dolog.”
8. Megszemélyesítés (minden rossz dologért önmagát hibáztatni):
„A féjtem rosszkedvűen jött baba – biztos, hogy valami rosszat tettem.”
bő Önértékelés (gyakran túlzott reakció egy apró tévedésre):
„Nem érdemlek jobbat.” „Komplett idióta vagyok.”
10. „Kell” és „muszáj” megállapítások (ha a személy fele irányul, bűntudat alakul ki, ha más felé, akkor frusztráció, düh és neheztelés):
„Nem lehetek mérges.” „Mindig pontosan kell érkeznie.”
11. Romantikus „képzeltetés” (a világot rózsaszín szemüvegen keresztül nézni, a tényektől függetlenül):
„Ő a legfantasztikusabb ember a világon!” „Én a legfantasztikusabb lebecsülés, amivel valaha is találkoztam!”
12. Kétfős kötés (azt hinni, hogy valamit meg kell tenni, de az egyén nem képes rá):
„Józan kell, hogy maradjak, de nem tudok.”
13. „Nem vagyok rá képes” (az egyén meg tudná tenni, de fél a következményektől, vagy egyszerűen nem képes kimondani, hogy visszatért valaminek).
14. „Megpróbálni” szemben a „megtenni” (azt mondani, hogy megpróbálta, de nem tudta megtenni):
„Én tényleg megpróbáltam leállni.” „Én tényleg el akartam menni az NA meetingre.”

Relapszus prevenciók tréning

A relapszus prevenciók tréning célja, hogy a kliensnél megelőzzük a relapszusokat, vagy ha azok mégis bekövetkeznek, hogyan alakíthatók a relapszusok tapasztalatokká, megpróbálásokká, megelégedésekkel a visszatérés helyett.

Jarvis, Tebuti és Matlock (1995) a tréning következő szakaszait különböztetik meg:

1. növelni a változás iránti elköteleződést
2. azonosítani a magas-kockázatú helyzeteket
3. megtanítani megküzdő (coping) és más hasznos készségeket
4. további ötleteket adni, hogyan lehet elkerülni a kísértést
5. felkészíteni a megcsúszásra
6. más, élevitelbeli kérdéssel foglalkozni a változás fenntartása érdekében

A 2. pontban említett helyzetek azonosítása több módon történhet. Kijelölődhetnek olyan kérdőívek, melyek specifikus módon kérdezik rá bizonyos helyzetekre, ahol a visszatérés előfordulhat, így a kliens és konzultánsa azonosíthatja ezeket a helyzeteket. Hasonló hatású a klienssel folytatott interjú, ahol a konzultánskal közösen próbálják azonosítani a kliens múltjából azokat a helyzeteket, ahol vagy amikor a drog- és alkoholfogyasztást gyakran előfordult. Alkalmias lehet a helyzetek azonosítására a naplóvezetés is.

Az időnapló tartalmazza, hogy a kliens mikor, hol, milyen tevékenység közben ivott, az ivás előtt milyen érzései voltak (különös tekintettel az alkohol iránti vágyra), mit tett és gondolt ekkor, mi történt (viselkedései, érzelmi következmények), mit és mennyit ivott. A kezelés során vezetett időnapló segíthet azonosítani a veszélyes helyzeteket, amit most, a relapszus prevenció idején el kell kerülni vagy speciális készségekkel meg kell oldani. A változás korai stádiumában célszerűbb elkerülni a kockázatos helyzeteket.

A 3. pontban említett készség-tanítás első sorban a problémamegoldó készségek megtanítását jelenti: a kliens képessé válik a problémák megoldására, ahelyett hogy az italhoz/droghoz menekülne. Egy egyszerű probléma megoldás a következő lépésekből áll:

1. meghatározni, pontosan mi is a probléma
2. ötletelni, hogyan lehet megoldani
3. a lehetséges megoldások előnyeit és hátrányait megvizsgálva kiválasztani a legjobb megoldást
4. részletes akciótervet készíteni
5. végrehajtani a tervet – esetleg előtte gondolatban kipróbálni, vagy szerepjátszóban elpróbálni

6. értékelni az eredményt, hogy vajon a legjobb megoldást választottuk-e? Természetesen más készségek is fontosak lehetnek a magas kockázatú helyzetek elkerülésében vagy a helyzetek megoldásában. Ilyen a szociális befolyással, a szorongással, a depresszióval és a dühvel, a sóvárgással való megbirkózás készsége stb. Kiemeltem a kényszerű kapcsolatos visszatérítési készségeket. Itt csak utalok a különböző készségfejlesztő gyakorlatokra, nem tárgyalom őket részletesen.