

PRINCÍPIO DO AJUDANDO A SI MESMO

Para evitar a recaída, o abstinêio deve, acima de tudo, ajudar a si mesmo. A abstinência é um processo de autoajuda antes de qualquer outro conceito. Por isso, existem certos mecanismos que evitam a recaída quando a pessoa quer “ajudar a si mesma”, tais como: autoperdão, autocura, autoconhecimento e autoenfrentamento.