

RESISTINDO AO USO

Nome(opcional): _____ Data: _____

Liste uma situação em que você não consegue resistir à tentação de usar álcool ou outras drogas.

Se uma situação assim acontecer, aqui estão algumas coisas que você pode tentar para ajudá-lo a lidar com a situação. Escolha alguns que você achar úteis. Se não houver nenhum listado que você goste, escreva sua(s) resposta(s) abaixo.

- Pare e pense sobre o problema (*por exemplo, o Plano de Cinco Passos*).
- Dê um tempo
- Distraia-se por”

- Uma atividade física: _____

- Fazer algo que o ajude a relaxar: _____

- Material de mídia (*música, livro, revista, TV, filme, outro: _____*)

- Atividade criativa: _____

- Pedir por ajuda: _____

- Outras ideias:

O que NÃO fazer em caso de emergência:

- **Não** exagerar
- **Não** fazer qualquer coisa sem pensar primeiro
- **Não** permitir-se ficar emotivo demais
- **Não** se isolar ou ficar sozinho
- **Não** ficar em uma situação que o expõe a risco
- **Não** tentar lidar com drogas ou álcool em uma emergência