



H I B E R N I U M

Counselling & Psychotherapy Service OnLine

Oto przykładowy plan dnia:

Rano:

Pobudka i poranna higiena:

Ustal konkretną godzinę pobudki i rutynę poranną, która pomoże w ustabilizowaniu rytmu dobowego.

Zdrowe śniadanie:

Zjedz pożywne śniadanie, które da energię na cały dzień i pomoże utrzymać stabilny poziom cukru we krwi.

Planowanie dnia:

Spisz cele i zadania na dany dzień, aby nadać mu strukturę i poczucie kontroli.

Sesje terapeutyczne:

- Uczestnicz w zaplanowanych sesjach terapeutycznych (indywidualnych lub grupowych).
- Ćwiczenia fizyczne:
- Włącz aktywność fizyczną do swojego planu, np. spacer, bieganie, joga. Ćwiczenia pomagają w redukcji stresu i poprawie samopoczucia.

Czas wolny:

Poświęć czas na hobby lub aktywności, które sprawiają przyjemność i pomagają w utrzymaniu trzeźwości od uzależnień

Popołudnie:

Obiad: Zjedz posiłek w spokojnej atmosferze, unikając pośpiechu.

Terapia lub zajęcia edukacyjne: Kontynuuj terapię lub uczestnicz w zajęciach, które pomagają w zrozumieniu mechanizmów uzależnienia i radzeniu sobie z pokusami.

Spotkania z grupą wsparcia:

WWW.HIBERNIUMTHERAPY.COM

mobile: 00353 899 55 100 3 email: hiberniumtherapy@gmail.com

[Booking Appointments](#)



H I B E R N I U M

Counselling & Psychotherapy Service OnLine

Uczestnicz w spotkaniach grup wsparcia (np. Anonimowi Hazardziści), gdzie można podzielić się doświadczeniami i otrzymać wsparcie od innych osób w podobnej sytuacji.
Czas wolny/hobby: Znajdź aktywności, które pochłoną uwagę i pozwolą na relaks.

Wieczór:

Kolacja:

Zjedz ostatni posiłek w ciągu dnia, unikając jedzenia w późnych godzinach nocnych.

Spokojne aktywności:

Zrelaksuj się przed snem, np. czytając książkę, słuchając muzyki lub medytując.

Przygotowanie do snu:

Utrzymuj stałą porę kładzenia się do łóżka i staraj się zapewnić sobie odpowiednie warunki do snu.

Dzienniczek uczuć:

Zapisuj w dzienniczku swoje emocje, przemyślenia i obserwacje z dnia, co pomoże w monitorowaniu postępów i radzeniu sobie z trudnościami.

Dodatkowe wskazówki:

Unikaj sytuacji ryzyka:

Unikaj miejsc i sytuacji, które kojarzą się z hazardem (np. kasyna, salony gier).

Utrzymuj kontakt z terapeutą:

Regularny kontakt z terapeutą jest kluczowy w procesie wychodzenia z uzależnienia.

Buduj wspierające relacje:

Otaczaj się osobami, które wspierają Twoją trzeźwość.

Szukaj pomocy w trudnych momentach:

Nie wahaj się szukać wsparcia u terapeuty, grupy wsparcia lub bliskich osób, jeśli pojawią się trudności.

WWW.HIBERNIUMTHERAPY.COM

mobile: 00353 899 55 100 3 email: hiberniumtherapy@gmail.com

[Booking Appointments](#)



H I B E R N I U M

Counselling & Psychotherapy Service OnLine

Dbaj o siebie:

Pamiętaj o odpoczynku, zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej, co jest ważne dla utrzymania dobrego samopoczucia.

Pamiętaj, że wyjście z uzależnienia to proces, który wymaga czasu, wysiłku i wsparcia.

WWW.HIBERNIUMTHERAPY.COM

mobile: 00353 899 55 100 3 email: hiberniumtherapy@gmail.com

[Booking Appointments](#)