DZIENNIK GŁODU ALKOHOLOWEGO

Wpisz „+", gdy dany objaw pojawił się danego dnia (nawet na chwilę!) i „-" jeżeli dany objaw nie wystąpił zupełnie danego dnia. Na koniec podsumuj liczbę „+" i „-".

Data (DD/MM) ➔														
1. Silna potrzeba wypicia z tendencją do natychmiastowego zrealizowania														
2. Uczucie – ssanie w żołądku														
3. Uczucie braku czegoś														
4. Sny alkoholowe														
5. Suchy kac														
6. Smak, zapach alkoholu, gdy go nie ma														
7. Uczucie stałego napięcia, rozżalenie														
8. Pogorszenie pamięci, koncentracji														
9. Trudności w trzeźwym myśleniu														
10. Natrętne myślenie o alkoholu														
11. Przypomnienie sobie przyjemnego stanu po użyciu														
12. Apatia, zobojętnienie														
13. Ból														
14. Zwiększona liczba konfliktów														
15. Nadpobudliwość														
16. Zwątpienie w wartość trzeźwego dnia														
17. Zaburzenia snu														
18. Skoki napięcia														
19. Rozpamiętywanie rozżalenia														
20. Powątpiewanie w terapię														
21. Skupienie się na innych														