DZIENNIK GŁODU NARKOTYKOWEGO

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 użycia z tendencją do natychmiastowego zrealizowania														
2. Uczucie braku czegoś														
3. Sny narkotykowe														
4. Stan jak podczas „zejścia" bez wcześniejszego użycia														
5. Smak, zapach substancji, gdy jej nie ma														
6. Uczucie stałego napięcia, rozżalenie														
7. Pogorszenie pamięci, koncentracji														
8. Trudności w trzeźwym myśleniu														
9. Natrętne myślenie o alkoholu														
10. Przypomnienie sobie przyjemnego stanu po użyciu														
11. Apatia, zobojętnienie														
12. Ból														
13. Zwiększona liczba konfliktów														
14. Nadpobudliwość														
15. Zwątpienie w wartość trzeźwego dnia														
16. Zaburzenia snu														
17. Skoki napięcia														
18. Rozpamiętywanie rozżalenia														
19. Powątpiewanie w terapię														
20. Skupienie się na innych														