



Patrycja Szczucińska
TERAPIA | WSPARCIE | ZMIANA

*Razem
w stronę lepszego jutra*

ZROZUMIEĆ. PRZEPRACOWAĆ. ODZYSKAĆ SIEBIE.

DZIENNIK OBJAWÓW GŁODU ALKOHOLOWEGO

ZAZNACZ „+” JEŚLI DANY OBJAW WYSTĘPOWAŁ U CIEBIE W OSTATNIM CZASIE,
LUB „-” JEŚLI NIE WYSTĘPOWAŁ.

Data: _____

Godzina: _____

OBJAWY PSYCHICZNE I EMOCJONALNE			OBJAWY FIZYCZNE		
	+	-		+	-
1. Niepokój, napięcie wewnętrzne	☐	☐	15. Niepokój ruchowy, pobudzenie	☐	☐
2. Rozdrażnienie	☐	☐	16. Zmęczenie, brak energii	☐	☐
3. Obniżony nastrój	☐	☐	17. Problemy ze snem	☐	☐
4. Poczucie pustki	☐	☐	18. Zmniejszony apetyt	☐	☐
5. Trudność w koncentracji	☐	☐	19. Nudności, dyskomfort żołądkowy	☐	☐
6. Nadmierne zamartwianie się	☐	☐	20. Bóle głowy	☐	☐
7. Wahanía nastroju	☐	☐	21. Napięcie mięśniowe	☐	☐
8. Poczucie winy	☐	☐	22. Pocienie się	☐	☐
9. Natrętne myśli o alkoholu	☐	☐	23. Przyspieszone bicie serca	☐	☐
10. Silna chęć wypicia	☐	☐	24. Drżenie rąk	☐	☐
11. Wyobrażanie sobie picia	☐	☐	25. Suchość w ustach	☐	☐
12. Trudność w kontrolowaniu myśli o alkoholu	☐	☐	26. Ogólne rozbicie	☐	☐
13. Uczucie, że „muszę się napić”	☐	☐	27. Inne dolegliwości somatyczne (inne)	☐	☐
14. Zwiększona pobudliwość	☐	☐			

ZACHOWANIA I PRAGNIENIE PICIA		+	-
28. Poszukiwanie okazji do picia		☐	☐
29. Kontaktowanie się z osobami, które piją		☐	☐
30. Planowanie sytuacji związanych z alkoholem		☐	☐
31. Trudność w powstrzymaniu się od picia		☐	☐
32. Ryzykowne decyzje związane z możliwością wypicia		☐	☐
33. Usprawiedliwianie picia		☐	☐
34. Fantazjowanie o piciu i jego efektach		☐	☐
35. Zwiększone zainteresowanie tematem alkoholu		☐	☐

Notatki (opcjonalnie): _____



www.skuteczna-terapia-plock.pl



661 724 331



Patrycja Szczucińska

*Lepsze życie
jest możliwe*

SKUTECZNA TERAPIA PŁOCK

TU ZACZYNA SIĘ ZMIANA