



Patrycja Szczucińska

TERAPIA | WSPARCIE | ZMIANA

Razem
w stronę lepszego jutra

ZROZUMIEĆ. PRZEPRACOWAĆ. ODZYSKAĆ SIEBIE.

DZIENNIK OBJAWÓW GŁODU NARKOTYKOWEGO

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

Data: _____

Godzina: _____

OBJAWY PSYCHICZNE I EMOCJONALNE	+	-
1. Niepokój, napięcie wewnętrzne	☐	☐
2. Rozdrażnienie	☐	☐
3. Obniżony nastrój	☐	☐
4. Poczucie pustki	☐	☐
5. Trudność w koncentracji	☐	☐
6. Nadmierne zamartwianie się	☐	☐
7. Wahania nastroju	☐	☐
8. Poczucie bezsensu	☐	☐
9. Uczucie przytłoczenia	☐	☐
10. Natrętne myśli o narkotykach	☐	☐
11. Silna chęć zażycia	☐	☐
12. Wyobrażanie sobie zażywania	☐	☐
13. Trudność w kontrolowaniu myśli o narkotykach	☐	☐
14. Uczucie, że „muszę zażyć”	☐	☐

OBJAWY FIZYCZNE	+	-
15. Niepokój ruchowy, pobudzenie	☐	☐
16. Zmęczenie, brak energii	☐	☐
17. Problemy ze snem	☐	☐
18. Zmniejszony apetyt	☐	☐
19. Nudności, dyskomfort żołądkowy	☐	☐
20. Bóle głowy	☐	☐
21. Napięcie mięśniowe	☐	☐
22. Pocenie się	☐	☐
23. Przyspieszone bicie serca	☐	☐
24. Drżenie rąk	☐	☐
25. Suchość w ustach	☐	☐
26. Ogólne rozbicie	☐	☐
27. Inne dolegliwości somatyczne (inne)	☐	☐

ZACHOWANIA I PRAGNIENIE UŻYCIA	+	-
28. Poszukiwanie okazji do zażycia	☐	☐
29. Kontaktowanie się z osobami, które używają	☐	☐
30. Planowanie zdobycia narkotyków	☐	☐
31. Trudność w powstrzymaniu się od użycia	☐	☐
32. Ryzykowne decyzje związane z możliwością zażycia	☐	☐
33. Usprawiedliwianie zażycia	☐	☐
34. Fantazjowanie o efekcie działania	☐	☐
35. Zwiększone zainteresowanie tematem narkotyków	☐	☐

Notatki (opcjonalnie):



www.skutecznaoterapia-plock.pl



661 724 331



Patrycja Szczucińska

Lepsze życie
jest możliwe

SKUTECZNA TERAPIA PŁOCK

TU ZACZYNA SIĘ ZMIANA