

Zaznacz w skali od 0 do 10 stopień nasilenia występującego stanu, podsumuj punkty z danego dnia.

Doświadczane stany	Data/ Długość abstynencji																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Chęć napicia się alkoholu (czasami silna)																														
Uczucie ssania w żołądku																														
Uczucie braku czegoś, nie wiadomo czego																														
Sen alkoholowy																														
Suchy kac																														
Smak lub zapach alkoholu, gdy go nie ma																														
Uczucie napięcia, rozdrażnienia, złości																														
Pogorszenie pamięci, koncentracji																														
Trudności w podejmowaniu decyzji																														
Myśli o alkoholu (czasami natrętne)																														
Euforyczna pamięć																														
Wątpienie w wartość trzeźwego życia																														
Apatia, zubożenie, przygnębienie, smutek																														
Ból (psychiczny lub fizyczny)																														
Zwiększenie ilości konfliktów z otoczeniem																														
Zaburzenia snu (bezsenna, koszmary, wybudzenie się)																														
Wahania nastroju																														
Rozpamiętywanie, rozżalenie (użalanie się)																														
Powątpianie w terapię																														
Skupianie się na innych, porównywanie się do innych																														
Suma punktów:																														

Zaznacz w skali od 0 do 10 stopień nasilenia występującego stanu, podsumuj punkty z danego dnia.

Doświadczane stany	Data/ Długość abstynencji																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Przemęczenie, zniechęcenie, senność																														
Drażliwość, impulsywność																														
Przekonanie, że nie wróce do picia																														
Nieregularne chodzenie na zajęcia																														
Izolowanie się, zamykanie się w sobie																														
Brak aktywności na terapii																														
Nadmierna pewność siebie																														
Zachowywanie złości, urazów																														
Rozważania o możliwości kontrolowanego picia																														
Przepracowywanie się																														
Angażowanie się w wiele różnych spraw																														
Pomaganie innym kosztem siebie																														
Negatywna wizja świata, krytykanctwo																														
Nagłe zmiany trybu, stylu, rytmu życia																														
Suma punktów:																														