

Liite 4. Riippuvuudesta toipumisen vaiheen tunnistaminen

Alla pelkistetty kuvio, joka kuvaa riippuvuudesta toipumista. Merkitse kuvaan oma nykytilanteesi ja tavoitteesi muutamaksi kuukaudeksi eteenpäin.

Merkitse kaavioon rastilla (X):

- päihderiippuvuutesi (tai muun asian, jossa haluat edetä) pahin vaihe
- toipumisesi nykyvaihe
- piirrä niiden välille viiva, joka kuvaa riippuvuutesi etenemistä tähän hetkeen
- merkitse vaihe, jonka haluat saavuttaa muutaman kuukauden kuluttua tai jossakin asettamassasi tavoiteajassa. Piirrä katkoviiva edellisestä rastista tähän kohtaan.

