

46 Advarselstegn på tilbagefald

Det er almindeligt at lave fejltrin, når man prøver at ændre sine indgroede vaner. Hvis man indimellem overskrider sine aftalte grænser, kalder man det et fejltrin; hvis man vender tilbage til sit gamle spillemønster, er der tale om et tilbagefald. En nøgle til forebyggelse er at være bevidst om, hvornår du er ved at lave et fejltrin eller et tilbagefald. De følgende tegn tyder ofte på, at du er i risiko for at lave et fejltrin eller et tilbagefald.

1. Jeg er begyndt at reagere for meget på stress.
2. Mine venner og/eller familie irriterer mig.
3. Jeg holder afstand til min ægtefælle, min familie, mine venner, mit arbejde osv.
4. Jeg føler mig overvældet af ensomhed, frustration, vrede og stress.
5. Jeg bliver for let vred.
6. Jeg er begyndt at trække mig fra andre.
7. Jeg føler mig ked af det meget af tiden.
8. Jeg kan ikke længere blive begejstret for noget.
9. Jeg oplever, at jeg mest lever i fortiden eller fremtiden.
10. Jeg dagdrømmer om, hvor godt alt plejede at være før i tiden.
11. Jeg oplever perioder, hvor jeg er forvirret og ikke ved, hvad jeg skal gøre eller tænke.
12. Jeg oplever, at jeg skyder skylden for mine problemer på andre mennesker eller omstændigheder.
13. Jeg oplever, at jeg klager mig over min skæbne og føler mig som et offer for den.
14. Mine daglige vaner bliver ringere: dårlig søvn (for meget/for lidt), arbejde (overvældet/uengageret), og jeg har svært ved at komme i gang med mine daglige aktiviteter.
15. Jeg har modstand i forhold til at søge hjælp og at tale om, hvordan jeg kan håndtere mine problemer.
16. Nogle gange tænker jeg på, om det ville være så slemt at begynde at spille uhæmmet igen, fordi tingene alligevel er uudholdelige.
17. Jeg er begyndt bevidst at lyve for andre.
18. Jeg er begyndt at bruge mere medicin, alkohol eller stoffer, end jeg plejer.
19. Jeg er begyndt at bruge mere tid sammen med venner, der tilskynder mig til at spille hårdt.
20. Jeg er begyndt at sige til mig selv, at jeg er helbredt og ovre mine problemer fra tidligere.
21. Jeg har selv kastet mig ud i eller er udsat for store forandringer (f.eks. tab, bedrag, sorg, arbejde).
22. Jeg er begyndt at blive for selvsikker og har mistet fokus på, hvad jeg har lært i løbet af behandlingen.