



Prevenção da Recaída

Lívia Pires Guimarães

A prevenção da recaída tem como objetivos:

- * Modificar crenças e expectativas acerca do comportamento a ser modificado;
- * Identificar e antecipar as situações de risco para recaída;
- * Aprender habilidades e estratégias de enfrentamento e manejo se situações de risco;
- * Promover amplas modificações de vida.



Para Usar a Prevenção da Recaída é Preciso Ficar Atento à:

1. Estabilização

2. Avaliação

3. Educação

4. Identificação dos sinais de aviso

5. Administração dos sinais de aviso

6. Treinamento do inventário

7. Rever o programa de recuperação

8. Envolvimento com os outros

9. Acompanhamento e reforço



As Fases e Sinais de Aviso da Recaída:

Fase Um: Sinais de Aviso de Recaída Internos:



- Dificuldade de Pensar com Clareza;
- 1.2 Dificuldade em Lidar com Sentimentos e Emoções;
- 1.3 Dificuldade em Lembrar Coisas;
- 1.4 Dificuldade em Lidar com o Stress;
- 1.5 Dificuldade em Dormir Tranquilamente;
- 1.6 Dificuldade com a Coordenação Física e Acidentes;
- 1.7 Vergonha, Culpa e Desesperança.

Fase Dois – Volta à Negação:

2.1 – Inquietação Sobre o Bem-Estar;

2.2. – Negação da Preocupação.



Fase Três – Impedimentos e Comportamentos Defensivos:

3.1 – Acreditar que Eu Nunca Mais Vou Beber;

3.2 – Se Preocupa com os Outros em Vez de Si Próprios;

3.3 – Ficar na Defensiva;

3.4 – Comportamento Compulsivo;

3.5 – Comportamento Impulsivo;

3.6 – Tendência à Solidão.

Fase Quatro - Construindo a Crise:

- 4.1 – Visão de Túnel;
- 4.2 – Depressão Secundária (Leve);
- 4.3 – Deixar de Planejar Construtivamente;
- 4.4 – Planos Começam a Falhar.

Fase Cinco – Imobilização:

- 5.1 – Devaneios e Ilusões;
- 5.2 – Desejo Imaturo de Ser Feliz.



Fase Seis – Confusão e Super-Reação:

6.1 – Período de Confusão;

6.2 – Irritação com os Amigos;

6.3 – Irritado Facilmente.



Fase Sete – Depressão:

7.1 – Hábitos Alimentares Irregulares;

7.2 – Falta de Iniciativa;

7.3 – Hábitos de Sono Irregulares;

7.4 – Perda da Estrutura Diária;

7.5 – Período de Profunda Depressão.



Fase Oito – Perda do Controle do Comportamento:

8.1 – Participação Irregular nas Reuniões de Tratamento e no AA/NA;

8.2 – Desenvolvimentos de uma Atitude de “Não Tenho Nada com Isto”;

8.3 – Rejeição Aberta de Ajuda;

8.4 – Falta de Satisfação com a Vida;

8.5 – Sentimentos de Impotência e Desesperança.

Fase Nove – Reconhecimento da Perda de Controle:

9.1 – Auto-Piedade;

9.2 – Pensamentos de Beber Socialmente;

9.3 – Mentiras Conscientes;

9.4 – Perda Completa de Auto-Confiança.

Fase Dez – Redução de Opções:

10.1 – Ressentimentos Insensatos;

10.2 – Para Todo o Tratamento Profissional e do AA/NA;

10.3 – Esmagadora Solidão, Frustração, Raiva e Tensão;

10.4 – Perda do Controle do Comportamento.



Fase Onze – Volta ao Uso do Químico ou Colapso Físico e Emocional:

11.1 – Volta ao Uso Controlado de Químicos;

11.2 – Vergonha e Culpa;

11.3 – Perda de Controle;

11.4 – Problemas de Vida e de Saúde.



As melhores ferramentas para qualquer profissional de saúde:

- Estudo permanente;
- Auto-Conhecimento;
- Amor pelo que faz.

Muito
Obrigada!

liviapiresg@yahoo.com.br

