**4 правила профилактики срыва**

**Первое, что нужно сделать** – это определить свои границы и то, насколько далеко можно за них заходить. Границы – это важнейшая составляющая выздоровления от любой зависимости. Нужно составить список тех мест, запахов, вкусов, музыки, людей, цветов, которые ассоциируются у него с тем периодом жизни, когда он употреблял наркотики. После составления этого списка нужно скорректировать свое поведение и успокоиться. Ассоциативная тяга, которая появляется у зависимого, чем-то похожа на «ностальгию», однако с ностальгией нет ничего общего, потому как «тяга» – это всего лишь этап одного единственного процесса, который называется «срыв» и может продолжаться бесконечно долго.

**«Не верь себе»** - это второе правило, которое нужно соблюдать зависимому человеку. Первые этапы срыва практически незамечаемы самим человеком. Ему кажется, что он расстроен или, может быть, у него накопилось много дел. Вполне возможно, идет нелегкий период и зависимый человек одинок, его бросили. Возможно, у него небольшие проблемы с начальником на работе.  Произойти в жизни любого могут разные проблемы. И, если для обычного человека возникновение этих проблем запускает процесс поиска их решения, то у зависимого человека начинается острый период масштабирования этой проблемы. Подсознательно он хочет типичным путем заглушить боль, но, так как он понимает весь конфуз своего срыва, то старается придать проблеме максимальное значение, увидеть в ней все те грани, которые позволят ему употребить.

**Третье правило – правило Г.У.З.Л.О.** Зависимый человек, находящийся в ремиссии, не должен чувствовать себя: Голодным, Уставшим, Злым, Ленивым, Одиноким. Все эти состояние вместе или по отдельности могут привести к срыву достаточно быстро.

**Четвертое, что нужно делать** – это вербализировать свой опыт. Зависимому человеку неуютно терпеть все это одному. Однажды ему становится слишком больно переживать все эти чувства.

**Срыв – это процесс**, но если в этом процессе будет участвовать личность, нацеленная на выздоровление, то велика вероятность, что он не приведет к пагубным последствиям.