

אותות אזהרה לפני נפילה אפשרית

(זה לא אני חִיברתי. אין לי מושג ממי קיבלתי. עשיתי סדר בדפי או.איי ומצאתי. מדפיסה ושולחת)

א. בטחון יתר

- * מחויבות "לוהטת" למפוכחות (לא אשתה שוב... לא אגע שוב..)
- * מערכת ההגנות חוזרת (הכחשה, המעטה בערך של מה שעשיתי, שקרים עצמיים, הצדקות, תרוצים, האשמות)
- * היזכרות אי-אופורית ("בעצם זה לא היה רע כל כך"....)
- * הזנחת התכנית, פנטזיות לשתייה מבוקרת וחזרה לחיים..

ב. בדידות

- הרגשת "לא מבינים אותי"
- בידוד, התחמקות מקרובים ומכרים.
- דחיית הצעות לעזרה
- התרגזויות על בני משפחה וחברים (" אף אחד לא מבין אותי...לאף אחד לא אכפת)

ג. דכאון

- הפיכת עצמי לקורבן (רחמים עצמיים)
- אדישות לזולת
- התרגזות וכעס בקלות
- חוסר אונים, חוסר ישע (אי אפשר לפתור שום דבר)
- איבוד מוחלט של בטחון

ד. איבוד מסגרת החיים היומיומית

- מנהגי אכילה לא סדירים
- בזבוזי זמן
- שגרות יומיות אינן נשמרות
- אי יכולת לעמוד במשימות מתוכננות עד הסוף
- חוסר אחריות בלי התחייבות
- חלומות בהקיץ
- חשיבה בנוסח "מילוי משאלות"
- שינה לא סדירה / שנת יתר
- חוסר מנוחה כללי

כינוס נוקשות

- תגובת יתר ללחץ (התפרצויות זעם)
- החלטות מתוך דחף ואימפולסיביות
- עבודת יתר
- מעורבות כפייתית בפעולות שונות
- נסיונות לכפות מפוכחות על אחרים
- נסיונות לכפות את התכנית על אחרים