

DIARIO DI MONITORAGGIO DELL'USO

Jessica Ferrigno
Psicologa, Psicoterapeuta, Sessuologa



Inizio

In che situazione mi trovavo?
(specificare luogo, persone, momento della giornata, cosa facevo, che umore avevo...)

Pensieri

Cosa mi è passato per la testa?
(pensiero automatico, veloce, oppure involontario)

Comportamento d'uso

Cosa ho fatto
(che sostanza/oggetto ho usato, in quale modalità)

Conseguenze positive

Cosa è successo di positivo con l'uso?
(a me, agli altri, alla relazione)

Conseguenze negative

Cosa è successo di negativo?
(a me, agli altri, alla relazione)

Inizio	Pensieri	Comportamento d'uso	Conseguenze positive	Conseguenze negative