Dzienniczek głodu alkoholowego: ……………………………...……………………																																												

Data (dzień/miesiąc/rok)																																												
Głód alkoholowy																																												
1. Silna potrzeba wypicia z tendencją do natychmiastowego zrealizowania																																												
2. Uczucie – ssanie w żołądku																																												
3. Uczucie braku czegoś																																												
4. Sny alkoholowe																																												
5. Suchy kac																																												
6. Smak, zapach alkoholu, gdy go nie ma																																												
7. Uczucie stałego napięcia, rozżalenie																																												
8. Pogorszenie pamięci, koncentracji																																												
9. Trudności w abstynenckim myśleniu																																												
10. Natrętne myślenie o alkoholu																																												
11. Przypomnienie sobie przyjemnego stanu jaki pojawia się po spożyciu alkoholu																																												
12. Apatia, zobojętnienie																																												
13. Ból																																												
14. Zwiększona liczba konfliktów																																												
15. Nadpobudliwość																																												
16. Zwątpienie w wartość trzeźwego dnia																																												
17. Zaburzenie snu																																												
18. Skoki napięcia																																												
19. Rozpamiętywanie rozżalenia																																												
20. Powątpiewanie w terapię																																												
21. Skupienie się na innych																																												
Ilość plusów																																												
Ilość minusów																																												

Wpisz + gdy dany objaw pojawił się danego dnia (nawet na chwilę!), Wpisz – gdy dany objaw nie pojawił się wcale danego dnia,
Podsumuj liczbę plusów i minusów.