

Självskattningsschema av Trigger-/Högrisksituationer

TRIGGER (Vad får mig att börja dricka/ta droger)	TANKAR och KÄNSLOR (Vad tänkte jag, vad kände jag?)	BETEENDE (Vad gjorde jag?)	POSITIVA KONSEKVENSER (Vilka var de +ve följderna?)	NEGATIVA KONSEKVENSER (Vilka var de -ve följderna?)