



In English & Hindi languages

The Difference Between a Lapse and a Full Relapse

A Patient-Friendly Guide to Getting Back on Track

एक लैप्स और एक फुल रिलैप्स के बीच अंतर

वापस पटरी पर आने के लिए एक रोगी-अनुकूल मार्गदर्शक

Copyright © 2024 Vringra. All Rights Reserved.

Published for nashafree.com

This book is dedicated to everyone who has stumbled but chosen to get back up.

A Message to You, the Reader

The fear of using a substance again can be overwhelming. This fear is so powerful that it can sometimes make you feel that if you slip up just once, all is lost. You might think, "I've failed. I might as well give up."

This line of thinking is one of the most dangerous traps in recovery. It confuses a single misstep with the end of the journey.

This book will help you understand the critical difference between a **lapse** and a **relapse**. Knowing this difference can be the key that prevents a small mistake from turning into a major setback. It is a guide to self-compassion, learning, and getting back on your path with even more determination.

Chapter 1: Defining the Terms – A Slip vs. A Fall

Imagine you are walking on a path. You hit a patch of ice, your foot slips, but you quickly regain your balance and keep walking. That is a **lapse**.

Now, imagine you slip on that same ice, fall down, and decide, "Well, I'm already down here, I might as well stop walking altogether and lie here." That is a **relapse**.

Lapse (A Slip):

- **What it is:** A brief, one-time return to substance use. It's a single error in judgment, a momentary breakdown in your coping strategies.
- **The Mindset:** It is immediately followed by guilt, regret, and a desire to stop again.
- **The Action:** It is a single event or a very short period of use.

Relapse (A Fall):

- **What it is:** A full-blown return to the patterns of addictive behavior. It's not a single event; it's the process of giving up on recovery and returning to uncontrolled use.
 - **The Mindset:** It involves a shift back to the "addiction mindset," where you stop trying to manage your recovery and accept the substance back into your life.
 - **The Action:** It is a sustained return to use, often accompanied by hiding it, feeling powerless, and abandoning recovery activities.
-

Chapter 2: The "Abstinence Violation Effect" – The Danger of All-or-Nothing Thinking

The biggest danger after a lapse is not the substance itself; it's a psychological trap called the **Abstinence Violation Effect (AVE)**.

The AVE is a chain reaction of thoughts and feelings that can turn a lapse into a relapse:

1. **The Slip Happens:** You use the substance once.
2. **Internal Conflict:** You think, "I've broken my promise. I'm not sober anymore."
3. **Guilt and Shame:** Overwhelming feelings of failure and self-hatred set in. You think, "I'm a failure. I have no willpower."
4. **The "What the Hell" Effect:** This is the critical point. You tell yourself, "**I've already blown my sobriety. What the hell, I might as well keep using.**"

This all-or-nothing thinking—"I'm either perfectly sober or I'm a complete failure"—is what gives a lapse its destructive power. It confuses a single action with your entire identity.

"A lapse is a mistake, not a mandate. It's a single event, not a life sentence." – *SMART Recovery Handbook*

Chapter 3: What to Do Immediately After a Lapse – Your Emergency Plan

If a lapse occurs, your goal is to stop the chain reaction of the Abstinence Violation Effect. This is not a time for self-punishment; it is a time for urgent, compassionate action.

Step 1: STOP. Do Not Continue.

A lapse is one drink, one pill, one use. A relapse is the second one. The moment you realize what has happened, your only job is to not take the next one. Put the substance down, pour it out, or leave the situation.

Step 2: Reach Out IMMEDIATELY

This is the most important step. Do not isolate. Shame thrives in secrecy.

- **Call your sponsor.**
- **Call a trusted friend from your support network.**
- **Call a helpline.**
- **Go to a support group meeting, even that same day.**

Saying the words out loud, "I had a lapse," breaks its power and connects you to help.

Step 3: Practice Radical Self-Compassion

Talk to yourself as you would talk to a best friend who had a setback.

- **Instead of:** "You idiot! You've ruined everything!"
- **Try:** "This is a setback. It's disappointing, but it doesn't erase all my progress. I am human, and recovery is a process. I will learn from this."

Step 4: Analyze, Don't Catastrophize

Once you are safe and have contacted support, calmly look at what happened. Ask yourself, without judgment:

- "What was the trigger? (HALT? An emotion? A person? A place?)"
- "What was I feeling right before I used?"
- "Where did my coping skills break down?"
- "What could I do differently next time I'm in that situation?"

This turns the lapse from a failure into a learning experience.

Step 5: Recommit Immediately

Do not wait until "tomorrow" or "next week" to restart your recovery.

- **Re-commit to your recovery plan *today*.**
- **Attend a meeting *today*.**
- **Use your coping skills *today*.**

This immediate action reinforces that the lapse was an interruption, not an ending.

Chapter 4: How to Prevent a Lapse from Becoming a Relapse

Your response in the hours and days after a lapse determines the outcome.

1. Throw Away the "All-or-Nothing" Mindset

Your sobriety date is important, but your life is more important. If you need to, you can change your sobriety date. The goal is continuous progress, not perfection. Many people in long-term recovery have experienced lapses.

2. Increase Your Support

For the next few weeks, treat yourself as if you are in early recovery again.

- Go to extra meetings.
- Check in with your sponsor daily.
- Be extra vigilant about your HALT status (Hungry, Angry, Lonely, Tired).

3. Review and Strengthen Your Relapse Prevention Plan

The lapse exposed a weakness in your plan. Now is the time to fix it.

- Update your list of triggers.
 - Practice your coping skills more diligently.
 - Add new strategies based on what you learned from the lapse.
-

Chapter 5: A Message to Loved Ones

If you are a family member or friend, your reaction is crucial.

- **DO:** Express concern and love. Say, "I'm worried about you, and I'm here to support you in getting back on track."
 - **DO NOT:** Shame, blame, or say, "I knew you would fail." This will only drive the person deeper into secrecy and guilt, fueling a full relapse.
 - **ENCOURAGE:** Encourage them to use their support network and to see the lapse as a learning opportunity.
-

Conclusion: The Path is Never Straight

Recovery is not a straight line. It is a journey with twists, turns, and sometimes, slippery patches. A lapse is a slip on that path. It is not the end of your journey unless you decide to stop walking.

Your worth is not defined by a single mistake. Your strength is defined by your decision to get back up, learn, and continue moving forward.

Be kind to yourself. Learn from the experience. Reach out. You can navigate this, and you can continue your journey toward a healthier, sober life.

References and Further Reading

- Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (1985). *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*. Guilford Press. (This is the foundational work on AVE).
 - *SMART Recovery Handbook*. (2023). SMART Recovery.
 - **National Institute on Drug Abuse (NIDA)**. *The Science of Addiction: Recovery is a Journey*.
 - **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)**. *TIP 57: Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*
-

Copyright © 2024 Vringra. All Rights Reserved.

This document is prepared exclusively for nashafree.com.

Unauthorized reproduction, distribution, or copying is strictly prohibited.

एक लैप्स और एक फुल रिलैप्स के बीच अंतर

वापस पटरी पर आने के लिए एक रोगी-अनुकूल मार्गदर्शक

कॉपीराइट © 2024 वृंगरा। सर्वाधिकार सुरक्षित।

nashafree.com के लिए प्रकाशित

यह पुस्तक हर उस व्यक्ति को समर्पित है जो ठोकर खा गया है लेकिन वापस उठने का विकल्प चुना है।

आपके लिए, पाठक के नाम एक संदेश

किसी पदार्थ का दोबारा उपयोग करने का डर भारी हो सकता है। यह डर इतना शक्तिशाली है कि कभी-कभी यह आपको महसूस करा सकता है कि यदि आप सिर्फ एक बार गलती करते हैं, तो सब कुछ खत्म हो गया है। आप सोच सकते हैं, "मैं विफल रहा। मुझे शायद हार मान लेनी चाहिए।"

यह सोच की रेखा रिकवरी में सबसे खतरनाक जाल में से एक है। यह एक एकल misstep को यात्रा के अंत के साथ भ्रमित करती है।

यह पुस्तक आपको एक **लैप्स** और एक **रिलैप्स** के बीच के महत्वपूर्ण अंतर को समझने में मदद करेगी। इस अंतर को जानना वह चाबी हो सकती है जो एक छोटी सी गलती को एक बड़े झटके में बदलने से रोकती है। यह आत्म-दया, सीखने और और भी अधिक दृढ़ संकल्प के साथ अपने रास्ते पर वापस आने के लिए एक मार्गदर्शक है।

अध्याय 1: शर्तों को परिभाषित करना – एक फिसलन बनाम एक गिरावट

कल्पना कीजिए कि आप एक रास्ते पर चल रहे हैं। आप बर्फ के एक हिस्से पर पड़ते हैं, आपका पैर फिसलता है, लेकिन आप जल्दी से संतुलन हासिल कर लेते हैं और चलते रहते हैं। यह एक **लैप्स** है।

अब, कल्पना कीजिए कि आप उसी बर्फ पर फिसलते हैं, गिर जाते हैं, और तय करते हैं, "खैर, मैं पहले से ही यहाँ नीचे हूँ, मैं चलना पूरी तरह से बंद कर सकता हूँ और यहाँ लेटा रह सकता हूँ।" यह एक **रिलैप्स** है।

लैप्स (एक फिसलन):

- **यह क्या है:** पदार्थ के उपयोग में एक संक्षिप्त, एक बार की वापसी। यह निर्णय में एक एकल त्रुटि है, आपकी coping strategies में एक क्षणिक breakdown है।
- **मानसिकता:** इसके तुरंत बाद अपराधबोध, पछतावा और फिर से रोकने की इच्छा होती है।
- **कार्रवाई:** यह एक एकल घटना या उपयोग की एक बहुत छोटी अवधि है।

रिलैप्स (एक गिरावट):

- **यह क्या है:** व्यसनी व्यवहार के patterns की full-blown वापसी। यह एक एकल घटना नहीं है; यह रिकवरी को छोड़ने और अनियंत्रित उपयोग में लौटने की प्रक्रिया है।
- **मानसिकता:** इसमें वापस "लत मानसिकता" में बदलाव शामिल है, जहां आप अपनी रिकवरी को प्रबंधित करने की कोशिश करना बंद कर देते हैं और पदार्थ को वापस अपने जीवन में स्वीकार करते हैं।
- **कार्रवाई:** यह उपयोग की एक निरंतर वापसी है, जो अक्सर इसे छिपाने, असहाय महसूस करने और रिकवरी गतिविधियों को छोड़ने के साथ होती है।

अध्याय 2: "एब्स्टिनेंस वायोलेशन इफेक्ट" – ऑल-ऑर-नथिंग सोच का खतरा

एक लैप्स के बाद सबसे बड़ा खतरा पदार्थ स्वयं नहीं है; यह एक मनोवैज्ञानिक जाल है जिसे **एब्स्टिनेंस वायोलेशन इफेक्ट (AVE)** कहा जाता है।

AVE विचारों और भावनाओं की एक चेन रिएक्शन है जो एक लैप्स को एक रिलैप्स में बदल सकती है:

1. **फिसलन होती है:** आप एक बार पदार्थ का उपयोग करते हैं।
2. **आंतरिक संघर्ष:** आप सोचते हैं, "मैंने अपना वादा तोड़ दिया है। मैं अब सोबर नहीं हूँ।"
3. **अपराधबोध और शर्म:** विफलता और आत्म-घृणा की overwhelming feelings सेट होती हैं। आप सोचते हैं, "मैं एक विफलता हूँ। मेरे पास कोई इच्छाशक्ति नहीं है।"
4. **"व्हाट द हेल" इफेक्ट:** यह महत्वपूर्ण बिंदु है। आप खुद से कहते हैं, "मैंने पहले ही अपनी सोबराइटी उड़ा दी है। व्हाट द हेल, मैं उपयोग करता रह सकता हूँ।"

यह ऑल-ऑर-नथिंग सोच—"मैं या तो पूरी तरह से सोबर हूँ या मैं एक पूर्ण विफलता हूँ"—यह है जो एक लैप्स को उसकी विनाशकारी शक्ति देती है। यह एक एकल कार्रवाई को आपकी पूरी पहचान के साथ भ्रमित करती है।

"एक लैप्स एक गलती है, एक आदेश नहीं। यह एक एकल घटना है, आजीवन सजा नहीं।" – स्मार्ट रिकवरी हैंडबुक

अध्याय 3: एक लैप्स के तुरंत बाद क्या करें – आपकी आपातकालीन योजना

यदि कोई लैप्स होता है, तो आपका लक्ष्य एब्सटिनेंस वायोलेशन इफेक्ट की चेन रिएक्शन को रोकना है। यह आत्म-दंड का समय नहीं है; यह तत्काल, दयालु कार्रवाई का समय है।

चरण 1: रुकें। जारी न रखें।

एक लैप्स एक पेय, एक गोली, एक उपयोग है। एक रिलैप्स दूसरा है। जिस क्षण आपको एहसास होता है कि क्या हुआ है, आपका एकमात्र काम अगला नहीं लेना है। पदार्थ को नीचे रख दें, उसे बाहर निकाल दें, या स्थिति छोड़ दें।

चरण 2: तुरंत संपर्क करें

यह सबसे महत्वपूर्ण कदम है। अलग-थलग न हों। शर्म गोपनीयता में पनपती है।

- अपने स्पॉन्सर को कॉल करें।
- अपने सहायता नेटवर्क के एक विश्वसनीय मित्र को कॉल करें।
- एक हेल्पलाइन को कॉल करें।
- एक सहायता समूह बैठक में जाएं, भले ही वह उसी दिन हो।

जोर से शब्द कहना, "मेरा एक लैप्स हुआ," इसकी शक्ति को तोड़ता है और आपको मदद से जोड़ता है।

चरण 3: कट्टरपंथी आत्म-दया का अभ्यास करें

अपने आप से बात करें जैसे आप एक सबसे अच्छे दोस्त से बात करेंगे जिसे झटका लगा हो।

- **इसके बजाय:** "तुम बेवकूफ! तुमने सब कुछ बर्बाद कर दिया!"
- **आजमाएं:** "यह एक झटका है। यह निराशाजनक है, लेकिन यह मेरी सारी प्रगति को मिटा नहीं देता। मैं इंसान हूँ, और रिकवरी एक प्रक्रिया है। मैं इससे सीखूंगा।"

चरण 4: विश्लेषण करें, आपदा नहीं

एक बार जब आप सुरक्षित हैं और समर्थन से संपर्क कर चुके हैं, तो शांति से देखें कि क्या हुआ। अपने आप से पूछें, बिना निर्णय के:

- "ट्रिगर क्या था? (HALT? एक भावना? एक व्यक्ति? एक जगह?)"
- "उपयोग करने से ठीक पहले मैं क्या महसूस कर रहा था?"
- "मेरे coping skills कहाँ टूट गए?"
- "अगली बार जब मैं उस स्थिति में होऊँ तो मैं क्या अलग कर सकता हूँ?"

यह लैप्स को एक विफलता से एक सीखने के अनुभव में बदल देता है।

चरण 5: तुरंत फिर से प्रतिबद्ध हों

अपनी रिकवरी को फिर से शुरू करने के लिए "कल" या "अगले सप्ताह" तक प्रतीक्षा न करें।

- अपनी रिकवरी योजना के लिए **आज** फिर से प्रतिबद्ध हों।
- **आज एक बैठक में भाग लें।**
- अपने **coping skills का आज उपयोग करें।**

यह तत्काल कार्रवाई reinforces करती है कि लैप्स एक रुकावट थी, समाप्ति नहीं।

अध्याय 4: एक लैप्स को रिलैप्स बनने से कैसे रोकें

एक लैप्स के बाद घंटों और दिनों में आपकी प्रतिक्रिया परिणाम निर्धारित करती है।

1. "ऑल-ऑर-नथिंग" मानसिकता को फेंक दें

आपकी सोबराइटी तिथि महत्वपूर्ण है, लेकिन आपका जीवन अधिक महत्वपूर्ण है। यदि आपको आवश्यकता है, तो आप अपनी सोबराइटी तिथि बदल सकते हैं। लक्ष्य निरंतर प्रगति है, पूर्णता नहीं। दीर्घकालिक रिकवरी में कई लोगों ने लैप्स का अनुभव किया है।

2. अपने समर्थन को बढ़ाएँ

अगले कुछ हफ्तों के लिए, अपने आप को ऐसे व्यवहार करें जैसे आप फिर से शुरुआती रिकवरी में हैं।

- अतिरिक्त बैठकों में जाएं।
- अपने स्पॉन्सर के साथ दैनिक जांच करें।
- अपनी HALT स्थिति (भूखा, गुस्से में, अकेला, थका हुआ) के बारे में अतिरिक्त सतर्क रहें।

3. अपनी रिलैप्स रोकथाम योजना की समीक्षा करें और मजबूत करें

लैप्स ने आपकी योजना में एक कमजोरी उजागर की। अब इसे ठीक करने का समय है।

- अपनी ट्रिगर्स की सूची अपडेट करें।
- अपने coping skills का अधिक लगन से अभ्यास करें।
- लैप्स से आपने जो सीखा उसके आधार पर नई रणनीतियाँ जोड़ें।

अध्याय 5: प्रियजनों के लिए एक संदेश

यदि आप एक परिवार के सदस्य या मित्र हैं, तो आपकी प्रतिक्रिया महत्वपूर्ण है।

- **करें:** चिंता और प्यार व्यक्त करें। कहें, "मुझे आपकी चिंता है, और मैं आपको वापस पटरी पर लाने में सहायता करने के लिए यहां हूँ।"
- **न करें:** शर्मिंदा करें, दोष दें, या कहें, "मुझे पता था कि आप विफल होंगे।" यह केवल व्यक्ति को गोपनीयता और अपराधबोध में गहराई से धकेल देगा, एक पूर्ण रिलैप्स को बढ़ावा देगा।
- **प्रोत्साहित करें:** उन्हें अपने सहायता नेटवर्क का उपयोग करने और लैप्स को एक सीखने के अवसर के रूप में देखने के लिए प्रोत्साहित करें।

निष्कर्ष: रास्ता कभी सीधा नहीं होता

रिकवरी एक सीधी रेखा नहीं है। यह मोड़, मोड़, और कभी-कभी, फिसलन वाले पैच के साथ एक यात्रा है। एक लैप्स उस रास्ते पर एक फिसलन है। यह आपकी यात्रा का अंत नहीं है जब तक कि आप चलना बंद करने का फैसला नहीं करते।

आपका मूल्य एक एकल गलती से परिभाषित नहीं होता है। आपकी ताकत वापस उठने, सीखने और आगे बढ़ते रहने के आपके निर्णय से परिभाषित होती है।

अपने प्रति दयालु रहें। अनुभव से सीखें। बाहर पहुंचें। आप इसे नेविगेट कर सकते हैं, और आप एक स्वस्थ, सोबर जीवन की दिशा में अपनी यात्रा जारी रख सकते हैं।

संदर्भ और आगे पढ़ने के लिए

- मार्लार्ट, जी. ए., और गॉर्डन, जे. आर. (1985). *रिलैप्स प्रिवेंशन: मेंटेनेंस स्ट्रैटेजीज इन द ट्रीटमेंट ऑफ एडिक्टिव बिहेवियर्स*/गिलफोर्ड प्रेस। (यह AVE पर foundational work है)।
- *स्मार्ट रिकवरी हैंडबुक*। (2023). स्मार्ट रिकवरी।
- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑन ड्रग एब्यूज (NIDA). *द साइंस ऑफ एडिक्शन: रिकवरी इज अ जर्नी*।
- सब्सटेंस एब्यूज एंड मेंटल हेल्थ सर्विसेज एडमिनिस्ट्रेशन (SAMHSA). *TIP 57: ट्रॉमा-इन्फॉर्मर्ड केयर इन बिहेवियरल हेल्थ सर्विसेज।*

कॉपीराइट © 2024 वृंगरा। सर्वाधिकार सुरक्षित।

यह दस्तावेज़ विशेष रूप से nashafree.com के लिए तैयार किया गया है।

अनधिकृत प्रजनन, वितरण, या नकल करना सख्त वर्जित है।