



(in English & Hindi languages)

Identifying Your Personal Triggers: The HALT Method

A Patient-Friendly Guide to Staying One Step Ahead of Cravings

अपने व्यक्तिगत ट्रिगर्स की पहचान करना: HALT मेथड

क्रेविंग्स पर एक कदम आगे रहने के लिए एक रोगी-अनुकूल मार्गदर्शक

Copyright © 2024 Vringra. All Rights Reserved.

Published for nashafree.com

This book is dedicated to helping you build your first and strongest line of defense in recovery.

A Message to You, the Reader

Recovery is a journey of self-awareness. The more you understand yourself, your patterns, and your vulnerabilities, the stronger you become. One of the most powerful forms of self-awareness in recovery is learning to identify your **triggers**.

A trigger is anything—a person, place, thing, situation, or emotion—that sets off a craving or the urge to use substances. Think of triggers as buttons. In the past, you programmed these buttons to automatically launch a craving. The good news is, you can reprogram them.

This book will introduce you to a simple but profoundly effective tool called **HALT**. It stands for **Hungry, Angry, Lonely, Tired**. These are four universal, high-risk states that make anyone in recovery more vulnerable to cravings.

By learning to HALT—to stop and check in with yourself when you feel a craving—you can address the root cause instead of fighting the symptom. This isn't about willpower; it's about wisdom.

Chapter 1: What Are Triggers and Why Do They Have So Much Power?

In the brain disease model of addiction, substance use creates powerful habit loops. The brain links specific cues with the reward of the substance. Over time, these cues become triggers that can automatically activate the craving circuit, often before you're even consciously aware of it.

Types of Triggers:

1. **External Triggers:** These come from your environment.
 - **People:** Friends you used with, dealers, or even family members who cause stress.
 - **Places:** Bars, certain neighborhoods, or even a specific room in your house.
 - **Things:** Paraphernalia, seeing someone else use, or having money.
 - **Situations:** Parties, payday, or times of celebration.
2. **Internal Triggers:** These come from within you.
 - **Emotions:** Stress, anxiety, boredom, sadness, frustration, or even happiness.
 - **Physical States:** Being hungry, tired, or in pain.
 - **Thoughts:** Memories of using, negative self-talk, or overconfidence in your recovery.

The power of a trigger lies in its ability to activate the brain's reward memory unconsciously. As noted in addiction research:

"Conditioned cues are one of the most formidable obstacles to successful recovery. They can elicit craving and relapse even after long periods of abstinence." – from *Relapse Prevention* by Marlatt and Donovan.

Chapter 2: Introducing HALT – Your Early Warning System

HALT is an acronym for four of the most common and powerful internal trigger states. They are so fundamental that when you feel them, your brain's resistance to cravings is significantly lowered.

Think of your recovery as a strong castle wall. **Hungry, Angry, Lonely, Tired** are like four weak points in that wall. If you don't fortify them, they are where cravings will most easily break through.

The HALT Principle:

Whenever you feel a craving, or even just feel "off," irritable, or unstable, **HALT**. Stop what you're doing and ask yourself:

Am I...

H - Hungry?

A - Angry? (or Anxious, Stressed)

L - Lonely?

T - Tired?

This simple act of self-checking does two critical things:

1. It **pauses the automatic reaction** between the trigger and the craving.
2. It gives you a **concrete, solvable problem** to address instead of an overwhelming urge to use.

HALT turns an abstract, powerful craving into a practical issue you can manage. You can't always "fix" a craving, but you can almost always get a snack, take a nap, or make a phone call.

Chapter 3: H - Hungry: The Body's Fuel Gauge

When your body is low on fuel (blood sugar drops), it goes into a stress state. This can cause shakiness, irritability, brain fog, and anxiety—feelings that are eerily similar to withdrawal or intense craving.

The Science:

- Low blood sugar triggers the release of stress hormones like cortisol and adrenaline.
- This activates the brain's stress circuit (the amygdala), making you feel on edge.
- The brain, seeking a quick fix for this discomfort, often mistakes this physical need for an emotional one and points you toward the fastest source of dopamine it knows: your drug of choice.

What to Do When You're "H":

- **Eat Regularly:** Don't wait until you're starving. Eat three balanced meals and healthy snacks throughout the day.
- **Choose Brain-Healthy Foods:** Prioritize protein, complex carbohydrates (like whole grains), and healthy fats. These provide sustained energy and stabilize mood.
- **Carry Emergency Snacks:** Keep nuts, a protein bar, or fruit with you so you're never caught off guard.
- **Hydrate:** Often, thirst is mistaken for hunger. Drink a glass of water first.

"The gut is often called the 'second brain.' What you eat directly affects your mood and your brain's chemistry, making nutrition a key part of relapse prevention." – Dr. Uma Naidoo, *This Is Your Brain on Food*.

Chapter 4: A - Angry: The Emotional Pressure Cooker

"Angry" here also covers a whole family of difficult emotions: frustration, resentment, anxiety, stress, and fear. Unprocessed negative emotions build up like pressure in a cooker. Using substances was likely your primary way to release that pressure.

The Science:

- Strong negative emotions activate the brain's stress circuit (amygdala) and suppress the rational control center (prefrontal cortex).
- This puts you in a "fight-or-flight" mode, where impulsive decisions are more likely.
- The brain remembers that substances provided temporary relief from this emotional pain, making craving them a compelling escape route.

What to Do When You're "A":

- **Name the Emotion:** Say, "I am feeling angry," or "I am feeling anxious." Naming it reduces its intensity and gives you back control.
- **Healthy Venting:** Talk to a therapist, a sponsor, or a trusted friend. Write in a journal. Scream into a pillow.
- **Physical Release:** Go for a run, hit a punching bag, or do some intense exercise. This burns off stress hormones naturally.
- **Relaxation Techniques:** Practice deep breathing, meditation, or mindfulness to calm your nervous system.

Chapter 5: L - Lonely: The Connection Deficit

Addiction thrives in isolation. "Lonely" doesn't just mean being physically alone; it means feeling disconnected, misunderstood, or unsupported. This feeling creates an emotional void that substances once filled.

The Science:

- Humans are wired for connection. Positive social interaction releases natural opioids and oxytocin in the brain, which promote feelings of bonding and well-being.
- When we feel lonely, this system is underactive, creating a sense of unease and dissatisfaction.
- The brain seeks to correct this imbalance and may turn to substances to artificially stimulate the reward system.

What to Do When You're "L":

- **Reach Out, Don't Isolate:** This is the most direct antidote. Call your sponsor, a recovery friend, or a family member.
- **Attend a Meeting:** Go to a support group meeting (like SMART Recovery or a 12-step program). Even if you don't speak, being in a room with people who understand is powerful.
- **Build a Sober Network:** Make an effort to build new friendships with people who support your recovery.
- **Connect in Small Ways:** Sometimes a brief, friendly conversation with a cashier or barista can break the cycle of loneliness.

Chapter 6: T - Tired: The Weakened Brakes

When you are tired, the first part of your brain to shut down is the prefrontal cortex—your executive control center, your "brakes." This makes it incredibly difficult to think clearly, manage emotions, and resist impulses.

The Science:

- Sleep deprivation increases activity in the amygdala (the stress center) and decreases activity in the prefrontal cortex (the control center).
- This combination makes you more emotionally reactive and less capable of making rational decisions.
- Furthermore, fatigue feels awful, and your brain will seek the easiest path to feeling better, often pointing back to old habits.

What to Do When You're "T":

- **Prioritize Sleep:** Aim for 7-9 hours of quality sleep per night. Treat sleep as non-negotiable, as important as taking medication.
- **Create a Bedtime Routine:** Power down screens an hour before bed, read a book, take a warm bath, and keep your bedroom dark and cool.
- **Listen to Your Body:** If you're tired, rest. A 20-minute power nap can be rejuvenating.
- **Avoid Caffeine Late in the Day:** It can interfere with your ability to fall asleep.

"Sleep is the single most effective thing we can do to reset our brain and body health each day." – Dr. Matthew Walker, *Why We Sleep*.

Chapter 7: Building Your Personal HALT Action Plan

Knowing about HALT is one thing; using it effectively is another. This chapter helps you create a personalized plan.

Step 1: Self-Reflection

For each letter of HALT, ask yourself:

- What does this state feel like in my body and mind?
- When am I most likely to experience this?
- What has worked in the past to address this?

Step 2: Create Your "Go-To" Actions

Write down 2-3 specific actions you will take for each state.

- **My H Plan:** 1) Eat an apple with peanut butter. 2) Drink a full glass of water.
- **My A Plan:** 1) Do 5 minutes of deep breathing. 2) Call my sponsor.
- **My L Plan:** 1) Go to an online recovery meeting. 2) Text a friend from my support group.
- **My T Plan:** 1) Set a timer and rest for 20 minutes. 2) Go to bed 30 minutes earlier tonight.

Step 3: Practice and Prepare

- **Practice the Pause:** Several times a day, randomly ask yourself, "Do I need to HALT?" This builds the habit.
 - **Prepare Your Environment:** Keep healthy snacks available, save supportive contacts in your phone, and create a restful sleep space.
-

Conclusion: Empowerment Through Awareness

HALT is more than an acronym; it is a philosophy of self-care. It teaches you to listen to your body and mind with compassion and to meet your basic human needs in healthy ways.

Every time you HALT and address your true need for food, comfort, connection, or rest, you are doing two things:

1. You are preventing a potential relapse.
2. You are strengthening the new, sober you.

You are learning to parent yourself, to care for the person who deserves care. This is the foundation of a resilient and lasting recovery.

References and Further Reading

- **National Institute on Drug Abuse (NIDA).** *Treatment and Recovery.* (www.drugabuse.gov)
- Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (Eds.). (2005). *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors.* Guilford Press.
- Naidoo, U. (2020). *This Is Your Brain on Food: An Indispensable Guide to the Surprising Foods that Fight Depression, Anxiety, PTSD, OCD, ADHD, and More.* Little, Brown Spark.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams.* Scribner.
- *SMART Recovery Handbook.* (2023). SMART Recovery.

Copyright © 2024 Vringra. All Rights Reserved.

This document is prepared exclusively for nashafree.com.

Unauthorized reproduction, distribution, or copying is strictly prohibited.

अपने व्यक्तिगत ट्रिगर्स की पहचान करना: HALT मेथड

क्रेविंग्स पर एक कदम आगे रहने के लिए एक रोगी-अनुकूल मार्गदर्शक

कॉपीराइट © 2024 वृंगरा। सर्वाधिकार सुरक्षित।

nashafree.com के लिए प्रकाशित

यह पुस्तक रिकवरी में आपकी पहली और मजबूत रक्षा पंक्ति बनाने में मदद के लिए समर्पित है।

आपके लिए, पाठक के नाम एक संदेश

रिकवरी आत्म-जागरूकता की एक यात्रा है। आप जितना खुद को, अपने पैटर्न और अपनी कमजोरियों को समझेंगे, उतने ही मजबूत बनेंगे। रिकवरी में आत्म-जागरूकता का एक सबसे शक्तिशाली रूप है अपने **ट्रिगर्स** की पहचान करना सीखना।

एक ट्रिगर कोई भी चीज है—एक व्यक्ति, स्थान, वस्तु, स्थिति, या भावना—जो क्रेविंग या पदार्थों के उपयोग की इच्छा को शुरू करती है। ट्रिगर्स को बटन समझें। अतीत में, आपने इन बटनों को स्वचालित रूप से क्रेविंग शुरू करने के लिए प्रोग्राम किया था। अच्छी खबर यह है कि आप उन्हें दोबारा प्रोग्राम कर सकते हैं।

यह पुस्तक आपको एक सरल लेकिन गहराई से प्रभावी उपकरण से परिचित कराएगी जिसे **HALT** कहा जाता है। इसका मतलब है **Hungry, Angry, Lonely, Tired**। ये चार सार्वभौमिक, उच्च-जोखिम वाली अवस्थाएं हैं जो रिकवरी में किसी भी व्यक्ति को क्रेविंग के प्रति अधिक संवेदनशील बना देती हैं।

HALT करना सीखकर—जब आपको क्रेविंग महसूस हो तो खुद से जांच करना—आप लक्षण से लड़ने के बजाय मूल कारण को संबोधित कर सकते हैं। यह इच्छाशक्ति के बारे में नहीं है; यह समझदारी के बारे में है।

अध्याय 1: ट्रिगर्स क्या हैं और उनमें इतनी शक्ति क्यों है?

लत के मस्तिष्क रोग मॉडल में, पदार्थ का उपयोग शक्तिशाली आदत लूप बनाता है। मस्तिष्क विशिष्ट संकेतों को पदार्थ के इनाम से जोड़ता है। समय के साथ, ये संकेत ट्रिगर्स बन जाते हैं जो स्वचालित रूप से क्रेविंग सर्किट को सक्रिय कर सकते हैं, अक्सर इससे पहले कि आपको इसका सचेत अहसास भी हो।

ट्रिगर्स के प्रकार:

- बाहरी ट्रिगर्स:** ये आपके वातावरण से आते हैं।
 - लोग:** वे मित्र जिनके साथ आपने उपयोग किया, डीलर, या वे परिवार के सदस्य भी जो तनाव पैदा करते हैं।
 - स्थान:** बार, कुछ इलाके, या आपके घर का एक विशिष्ट कमरा भी।
 - चीजें:** उपकरण, किसी और को उपयोग करते देखना, या पैसा होना।
 - स्थितियाँ:** पार्टियाँ, वेतन दिवस, या उत्सव के समय।
- आंतरिक ट्रिगर्स:** ये आपके भीतर से आते हैं।

- **भावनाएँ:** तनाव, चिंता, ऊब, उदासी, निराशा, या खुशी भी।
- **शारीरिक अवस्थाएँ:** भूखा, थका या दर्द में होना।
- **विचार:** उपयोग करने की यादें, नकारात्मक आत्म-बात, या अपनी रिकवरी में अति आत्मविश्वास।

एक ट्रिगर की शक्ति मस्तिष्क की इनाम स्मृति को अनजाने में सक्रिय करने की उसकी क्षमता में निहित है। जैसा कि लत शोध में उल्लेख किया गया है:

"कंडीशन्ड क्यू सफल रिकवरी में सबसे भयंकर बाधाओं में से एक हैं। वे लंबे समय तक परहेज के बाद भी क्रेविंग और रिलैप्स पैदा कर सकते हैं।" – मार्लार्ट और डोनोवन की *रिलैप्स प्रिवेंशन* से।

अध्याय 2: HALT का परिचय – आपकी अर्ली वार्निंग सिस्टम

HALT चार सबसे सामान्य और शक्तिशाली आंतरिक ट्रिगर अवस्थाओं के लिए एक संक्षिप्त नाम है। वे इतने मौलिक हैं कि जब आप उन्हें महसूस करते हैं, तो क्रेविंग के प्रति आपके मस्तिष्क का प्रतिरोध काफी कम हो जाता है।

अपनी रिकवरी को एक मजबूत किले की दीवार के रूप में सोचें। **Hungry, Angry, Lonely, Tired** उस दीवार में चार कमजोर बिंदुओं की तरह हैं। यदि आप उन्हें मजबूत नहीं करते हैं, तो वहीं क्रेविंग सबसे आसानी से घुसपैठ करेगी।

HALT सिद्धांत:

जब भी आपको क्रेविंग महसूस हो, या बस "ऑफ," चिड़चिड़ा, या अस्थिर महसूस हो, **HALT** करें। जो कर रहे हैं, उसे रोकें और खुद से पूछें:

क्या मैं...

H - Hungry? (भूखा)

A - Angry? (गुस्से में) (या चिंतित, तनावग्रस्त)

L - Lonely? (अकेलापन)

T - Tired? (थका हुआ)

स्व-जांच का यह सरल कार्य दो महत्वपूर्ण काम करता है:

1. यह ट्रिगर और क्रेविंग के बीच की स्वचालित प्रतिक्रिया को **रोकता (Pause)** है।
2. यह आपको एक सामान्य, शक्तिशाली इच्छा के बजाय संबोधित करने के लिए एक **ठोस, हल करने योग्य समस्या** देता है।

HALT एक अमूर्त, शक्तिशाली क्रेविंग को एक व्यावहारिक मुद्दे में बदल देता है जिसे आप Manage कर सकते हैं। आप हमेशा एक क्रेविंग को "ठीक" नहीं कर सकते, लेकिन आप लगभग हमेशा एक स्नैक ले सकते हैं, झपकी ले सकते हैं, या फोन कॉल कर सकते हैं।

अध्याय 3: H - हंग्री: शरीर का फ्यूल गेज

जब आपके शरीर में ईंधन की कमी होती है (ब्लड शुगर गिरता है), तो यह तनाव की स्थिति में चला जाता है। इससे कंपकंपी, चिड़चिड़ापन, ब्रेन फॉग और चिंता हो सकती है—ऐसी भावनाएं जो वापसी या तीव्र क्रेविंग जैसी भयानक रूप से समान हैं।

विज्ञान:

- लो ब्लड शुगर कोर्टिसोल और एड्रेनालाईन जैसे तनाव हार्मोन की रिहाई को ट्रिगर करता है।
- यह मस्तिष्क के तनाव सर्किट (अमिग्डाला) को सक्रिय करता है, जिससे आपको एज पर महसूस होता है।
- मस्तिष्क, इस परेशानी के लिए एक त्वरित समाधान की तलाश में, अक्सर इस शारीरिक आवश्यकता को एक भावनात्मक आवश्यकता समझ लेता है और आपको डोपामाइन के सबसे तेज स्रोत की ओर इशारा करता है जिसे वह जानता है: आपकी ड्रग ऑफ च्वाइस।

जब आप "H" में हों तो क्या करें:

- **नियमित रूप से खाएं:** भूखे होने तक इंतजार न करें। दिन भर में तीन संतुलित भोजन और स्वस्थ स्नैक्स खाएं।
- **ब्रेन-हेल्दी फूड्स चुनें:** प्रोटीन, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट (जैसे साबुत अनाज) और हेल्दी फैट्स को प्राथमिकता दें। ये निरंतर ऊर्जा प्रदान करते हैं और मूड को स्थिर करते हैं।
- **इमरजेंसी स्नैक्स रखें:** अपने साथ नट्स, एक प्रोटीन बार, या फल रखें ताकि आप कभी अप्रस्तुत न रहें।
- **हाइड्रेट करें:** अक्सर, प्यास को भूख समझ लिया जाता है। पहले एक गिलास पानी पिएं।

"आंत को अक्सर 'दूसरा मस्तिष्क' कहा जाता है। आप जो खाते हैं वह सीधे आपके मूड और आपके मस्तिष्क की केमिस्ट्री को प्रभावित करता है, जो पोषण को रिलैप्स प्रिवेंशन का एक प्रमुख हिस्सा बनाता है।" – डॉ. उमा नायडू, *दिस इज योर ब्रेन ऑन फूड*

अध्याय 4: A - एंग्री: भावनात्मक प्रेशर कुकर

"एंग्री" यहाँ कठिन भावनाओं के एक पूरे परिवार को भी कवर करता है: निराशा, असंतोष, चिंता, तनाव और डर। अनप्रोसेस्ड नकारात्मक भावनाएं कुकर में दबाव की तरह बनती हैं। पदार्थों का उपयोग संभवतः उस दबाव को छोड़ने का आपका प्राथमिक तरीका था।

विज्ञान:

- मजबूत नकारात्मक भावनाएं मस्तिष्क के तनाव सर्किट (अमिग्डाला) को सक्रिय करती हैं और तर्कसंगत नियंत्रण केंद्र (प्रीफ्रंटल कोर्टिक्स) को दबा देती हैं।
- यह आपको "फाइट-ऑर-फ्लाइट" मोड में डाल देता है, जहां आवेगी निर्णय होने की संभावना अधिक होती है।
- मस्तिष्क याद रखता है कि पदार्थों ने इस भावनात्मक दर्द से अस्थायी राहत प्रदान की थी, जिससे उनकी क्रेविंग एक सम्मोहक बच निकलने का रास्ता बन जाती है।

जब आप "A" में हों तो क्या करें:

- **भावना का नाम लें:** कहें, "मैं गुस्सा महसूस कर रहा हूँ," या "मैं चिंतित महसूस कर रहा हूँ।" इसका नाम लेने से इसकी तीव्रता कम होती है और आपको फिर से नियंत्रण मिलता है।

- **स्वस्थ तरीके से भावनाएं व्यक्त करें:** एक थेरेपिस्ट, एक स्पॉन्सर, या किसी विश्वसनीय मित्र से बात करें। जर्नल में लिखें। तक्रिए में चीखें।
- **शारीरिक रिलीज:** दौड़ने जाएं, पंचिंग बैग मारें, या कुछ इंटेंस एक्सरसाइज करें। यह स्वाभाविक रूप से तनाव हार्मोन को जलाता है।
- **विश्राम तकनीकें:** अपनी तंत्रिका तंत्र को शांत करने के लिए डीप ब्रीदिंग, मेडिटेशन, या माइंडफुलनेस का अभ्यास करें।

अध्याय 5: L - लोनली: कनेक्शन की कमी

लत अलग-थलग पन में पनपती है। "लोनली" का मतलब सिर्फ शारीरिक रूप से अकेला होना नहीं है; इसका मतलब है अलग-थलग, गलत समझे जाने, या असमर्थित महसूस करना। यह भावना एक भावनात्मक शून्य पैदा करती है जिसे पदार्थों ने कभी भरा था।

विज्ञान:

- इंसान जुड़ाव के लिए बने हैं। सकारात्मक सामाजिक संपर्क मस्तिष्क में प्राकृतिक ओपिओइड्स और ऑक्सीटोसिन जारी करता है, जो बंधन और कल्याण की भावनाओं को बढ़ावा देते हैं।
- जब हम अकेलापन महसूस करते हैं, तो यह प्रणाली अंडरएक्टिव होती है, जिससे बेचैनी और असंतोष की भावना पैदा होती है।
- मस्तिष्क इस असंतुलन को ठीक करना चाहता है और इनाम प्रणाली को कृत्रिम रूप से उत्तेजित करने के लिए पदार्थों की ओर रुख कर सकता है।

जब आप "L" में हों तो क्या करें:

- **अलग न हों, संपर्क करें:** यह सबसे सीधा इलाज है। अपने स्पॉन्सर, एक रिकवरी मित्र, या परिवार के किसी सदस्य को कॉल करें।
- **एक मीटिंग में शामिल हों:** एक सपोर्ट ग्रुप मीटिंग में जाएं (जैसे स्मार्ट रिकवरी या 12-स्टेप प्रोग्राम)। भले ही आप बोलें नहीं, उन लोगों के कमरे में होना जो समझते हैं, शक्तिशाली है।
- **एक सोबर नेटवर्क बनाएं:** उन लोगों के साथ नई दोस्ती बनाने का प्रयास करें जो आपकी रिकवरी का समर्थन करते हैं।
- **छोटे तरीकों से जुड़ें:** कभी-कभी एक कैशियर या बैरिस्टा के साथ एक संक्षिप्त, मैत्रीपूर्ण बातचीत अकेलेपन के चक्र को तोड़ सकती है।

अध्याय 6: T - टायर्ड: कमजोर ब्रेक

जब आप थके हुए होते हैं, तो आपके मस्तिष्क का पहला हिस्सा जो बंद होता है वह है प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स—आपका कार्यकारी नियंत्रण केंद्र, आपके "ब्रेक"। यह स्पष्ट रूप से सोचना, भावनाओं को प्रबंधित करना और आवेगों का विरोध करना अविश्वसनीय रूप से मुश्किल बना देता है।

विज्ञान:

- नींद की कमी अमिग्डाला (तनाव केंद्र) में गतिविधि बढ़ाती है और प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स (नियंत्रण केंद्र) में गतिविधि कम करती है।
- यह संयोजन आपको अधिक भावनात्मक रूप से प्रतिक्रियाशील और तर्कसंगत निर्णय लेने में less capable बनाता है।
- इसके अलावा, थकान भयानक लगती है, और आपका मस्तिष्क बेहतर महसूस करने का सबसे आसान रास्ता ढूंढेगा, अक्सर पुरानी आदतों की ओर इशारा करता है।

जब आप "T" में हों तो क्या करें:

- **नींद को प्राथमिकता दें:** प्रति रात 7-9 घंटे की quality sleep का लक्ष्य रखें। नींद को non-negotiable मानें, दवा लेने जितना ही महत्वपूर्ण।
- **सोने की दिनचर्या बनाएं:** बिस्तर पर जाने से एक घंटे पहले स्क्रीन बंद कर दें, कोई किताब पढ़ें, गर्म स्नान करें, और अपने बेडरूम को अंधेरा और ठंडा रखें।
- **अपने शरीर की सुनें:** यदि आप थके हुए हैं, तो आराम करें। 20 मिनट की power nap rejuvenating हो सकती है।
- **दिन में देर से कैफीन से बचें:** यह आपके सोने की क्षमता में हस्तक्षेप कर सकता है।

"नींद सबसे प्रभावी चीज है जो हम हर दिन अपने मस्तिष्क और शरीर के स्वास्थ्य को रीसेट करने के लिए कर सकते हैं।" – डॉ. मैथ्यू वॉकर, *व्हाई वी स्लीप*

अध्याय 7: अपनी व्यक्तिगत HALT एक्शन प्लान बनाना

HALT के बारे में जानना एक बात है; इसे प्रभावी ढंग से उपयोग करना दूसरी बात है। यह अध्याय आपकी एक व्यक्तिगत योजना बनाने में मदद करता है।

चरण 1: आत्म-चिंतन

HALT के प्रत्येक अक्षर के लिए, खुद से पूछें:

- मेरे शरीर और दिमाग में यह अवस्था कैसी महसूस होती है?
- मैं इसका अनुभव सबसे अधिक कब करने की संभावना रखता हूँ?
- अतीत में इसे संबोधित करने के लिए क्या काम आया है?

चरण 2: अपनी "गो-टू" एक्शन बनाएं

प्रत्येक अवस्था के लिए 2-3 विशिष्ट कार्य लिखें जो आप करेंगे।

- **मेरी H प्लान:** 1) पीनट बटर के साथ एक सेब खाएं। 2) एक गिलास पानी पिएं।
- **मेरी A प्लान:** 1) 5 मिनट की डीप ब्रीदिंग करें। 2) अपने स्पॉन्सर को कॉल करें।
- **मेरी L प्लान:** 1) एक ऑनलाइन रिकवरी मीटिंग में जाएं। 2) अपने सपोर्ट ग्रुप के एक मित्र को मैसेज करें।
- **मेरी T प्लान:** 1) एक टाइमर सेट करें और 20 मिनट के लिए आराम करें। 2) आज रात 30 मिनट पहले सो जाएं।

चरण 3: अभ्यास और तैयारी

- **पॉज का अभ्यास करें:** दिन में कई बार, बेतरतीब ढंग से खुद से पूछें, "क्या मुझे HALT करने की आवश्यकता है?" यह आदत बनाता है।

- **अपना वातावरण तैयार करें:** स्वस्थ सैक्स उपलब्ध रखें, सहायक संपर्कों को अपने फोन में सेव करें, और एक आरामदायक नींद की जगह बनाएं।

निष्कर्ष: जागरूकता के माध्यम से सशक्तिकरण

HALT एक संक्षिप्त नाम से अधिक है; यह स्व-देखभाल का एक दर्शन है। यह आपको करुणा के साथ अपने शरीर और मस्तिष्क को सुनना और स्वस्थ तरीकों से अपनी बुनियादी मानवीय जरूरतों को पूरा करना सिखाता है।

हर बार जब आप HALT करते हैं और भोजन, आराम, जुड़ाव या विश्राम की अपनी सच्ची आवश्यकता को संबोधित करते हैं, तो आप दो काम कर रहे हैं:

1. आप एक संभावित रिलैप्स को रोक रहे हैं।
2. आप नए, सोबर आप को मजबूत कर रहे हैं।

आप खुद को पालना सीख रहे हैं, उस व्यक्ति की देखभाल करना जो देखभाल का हकदार है। यह एक लचीली और स्थायी रिकवरी की नींव है।

संदर्भ और आगे पढ़ने के लिए

- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑन ड्रग एब्यूज (NIDA). *ट्रीटमेंट एंड रिकवरी*. (www.drugabuse.gov)
- मार्लॉट, जी. ए., और डोनोवन, डी. एम. (संपा.). (2005). *रिलैप्स प्रिवेंशन: मैटेनेंस स्ट्रैटेजीज इन द ट्रीटमेंट ऑफ एडिक्टिव बिहेवियर्स*. गिलफोर्ड प्रेस।
- नायडू, यू. (2020). *दिस इज योर ब्रेन ऑन फूड: एन इंडिस्पेंसिबल गाइड टू द सरप्राइजिंग फूड्स दैट फाइट डिप्रेशन, एंग्जाइटी, पीटीएसडी, ओसीडी, एडीएचडी, एंड मोर.* लिटिल, ब्राउन स्पार्क।
- वॉकर, एम. (2017). *व्हाई वी स्लीप: अनलॉकिंग द पावर ऑफ स्लीप एंड ड्रीम्स*. स्क्रिबनर।
- *स्मार्ट रिकवरी हैंडबुक*. (2023). स्मार्ट रिकवरी।

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।