



In English & Hindi language

The Stages of Change: Understanding Your Recovery Journey

A Patient-Friendly Guide to Navigating the Path to Sobriety

परिवर्तन के चरण: अपनी रिकवरी यात्रा को समझना

सोबराइटी के पथ पर नेविगेट करने के लिए एक रोगी-अनुकूल मार्गदर्शक

Copyright © 2024 Vringra. All Rights Reserved.

Published for nashafree.com

This book is dedicated to everyone on the path, wherever you may be.

A Message to You, the Reader

If you have ever felt confused, stuck, or frustrated in your recovery journey, this book is for you. You might have tried to stop using, only to start again. You might be thinking about change but feel unsure. Or you might be doing well but fear a setback.

These feelings are normal. Recovery is not a single event, like flipping a switch. It is a process—a journey with distinct stages. Understanding these stages can be one of the most liberating experiences in your recovery.

This book will introduce you to the **Stages of Change** model. This model will help you see that what you are going through is predictable, understandable, and part of a natural process. It will reduce your self-blame, help you meet yourself where you are, and give you a map for the road ahead.

Chapter 1: Why Change Feels Like a Struggle – It’s a Process, Not a Switch

For a long time, people believed that change was a simple matter of willpower. You either had it, or you didn't. We now know this is false. Change, especially from addiction, is a complex process that unfolds over time.

The Stages of Change model, developed by psychologists James Prochaska and Carlo DiClemente, shows that people move through a series of stages when modifying their behavior. This model was created by studying how people successfully quit smoking and has since been applied to all forms of addiction recovery.

Key Insights from the Model:

- **Change is Cyclical, Not Linear:** It's common to move back and forth between stages. This is not failure; it's part of the process.
- **Each Stage Has Its Own Tasks:** What you should be doing in one stage is different from what you should be doing in another.
- **Self-Compassion is Key:** Understanding the stages reduces shame. You learn that being in "Precontemplation" is not a character flaw; it's a stage that requires specific strategies.

"The journey of a thousand miles begins with a single step." – Lao Tzu. The Stages of Change model helps you identify what that first step is, and the next, and the next.

Chapter 2: The Six Stages of Change – A Map for Your Journey

Imagine you are on a road trip. You wouldn't start by pressing the gas pedal; you'd first look at a map, plan your route, and then start driving. The Stages of Change are your map for the journey of recovery.

Here are the six stages:

1. Precontemplation ("Not Ready")

- **What it is:** In this stage, you do not see a problem with your substance use. You may be unaware of the negative consequences or you may be in denial. You are not even thinking about changing.
- **Common Thoughts:** "I don't have a problem." "Everyone else is overreacting." "I can stop anytime I want."
- **Your Position on the Map:** You haven't decided to take the trip yet. You might not even know the destination exists.

2. Contemplation ("Getting Ready")

- **What it is:** You start to recognize that you have a problem and begin to seriously think about overcoming it. However, you are ambivalent—you can see the pros and cons of both using and quitting.
- **Common Thoughts:** "I know this is bad for me, but I'm not sure I'm ready to stop." "What will my life be like without it?"
- **Your Position on the Map:** You're looking at the map and considering the trip. You're weighing the costs and benefits.

3. Preparation ("Ready")

- **What it is:** You have made the decision to change and are now getting ready to take action. This is the planning stage. You are taking small steps toward your goal.
- **Common Actions:** Telling a friend you plan to quit, researching treatment options, setting a quit date, throwing away your paraphernalia.
- **Your Position on the Map:** You've decided to go on the trip! You're packing your bags, filling the gas tank, and planning your route.

4. Action ("Doing")

- **What it is:** You are actively modifying your behavior, environment, and experiences to overcome your addiction. This is the stage where the most visible change happens.
- **Common Actions:** Attending therapy, going to support group meetings, practicing refusal skills, building a sober routine.
- **Your Position on the Map:** You are on the road, actively driving toward your destination.

5. Maintenance ("Keeping On")

- **What it is:** You have achieved initial sobriety (typically after 6 months of continuous action) and are now working to consolidate your gains and prevent relapse. The focus shifts from stopping to sustaining.
- **Common Focus:** Strengthening coping skills, repairing relationships, building a new identity, and managing triggers.
- **Your Position on the Map:** You've reached your destination and are now settling in, learning the lay of the land, and making it your new home.

6. Termination/Transcendence ("A New Self")

- **What it is:** The final stage where the temptation to use is gone, and you have complete confidence that you will not return to the old behavior. For many, this is better described as "Transcendence," where the addiction no longer defines your life or identity.
 - **Common Feelings:** Freedom, self-efficacy, and a focus on growth and purpose beyond addiction.
 - **Your Position on the Map:** The old destination (addiction) is a distant memory. You are fully living in your new life.
-

Chapter 3: Relapse: A Stage, Not a Failure

One of the most important aspects of this model is that **relapse is not a sign of failure**. It is recognized as a stage in the process. Most people relapse at least once.

Relapse is a transition back to an earlier stage, most often the Contemplation or Preparation stage. It does not wipe out all your progress. The skills you learned and the insights you gained are not lost.

What to do if you relapse:

1. **Practice Self-Compassion:** Shame will only drive you back to using. Tell yourself, "I had a setback. This is part of the process. I am not a failure."
2. **Re-identify Your Stage:** Where are you now? Probably back in Contemplation or Preparation.
3. **Re-engage with the Tasks of That Stage:** If you're in Contemplation, re-evaluate the pros and cons. If you're in Preparation, make a new plan.
4. **Learn from It:** What triggered the relapse? What can you do differently next time?

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

Chapter 4: How to Use This Model – Practical Guidance for Each Stage

Knowing the stages is useless without knowing what to do in each one.

If you are in Precontemplation:

- **Your Task:** Increase your awareness of the problem.
- **What to Do:** Listen to the concerns of others. Gently explore the consequences of your use. You don't have to commit to anything, just be open to information.

If you are in Contemplation:

- **Your Task:** Resolve your ambivalence.
- **What to Do:** Make a list of the pros and cons of using versus quitting. Talk to people in recovery. Imagine your best possible future self.

If you are in Preparation:

- **Your Task:** Create a concrete, realistic plan.
- **What to Do:** Set a clear start date. Tell someone about your decision. Remove triggers from your home. Identify your support system and resources.

If you are in Action:

- **Your Task:** Implement your plan and manage cravings.
- **What to Do:** Use your coping skills daily. Stay connected to your support network. Celebrate small victories. Avoid high-risk situations.

If you are in Maintenance:

- **Your Task:** Prevent relapse and build a fulfilling sober life.
- **What to Do:** Continue with healthy habits. Develop new interests and hobbies. Help others in their recovery.

Conclusion: Be Your Own Guide

The Stages of Change model gives you the power to be the expert on your own recovery. Instead of asking, "Why can't I just stop?" you can ask a more helpful question: "**What stage am I in right now, and what is the most useful thing I can do for myself in this stage?**"

This shifts your focus from self-criticism to strategic action. It honors the fact that you are on a journey. Be patient and compassionate with yourself. Wherever you are on the map today is exactly where you are supposed to be.

References and Further Reading

- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (2005). The Transtheoretical Model. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (pp. 147–171). Oxford University Press.
 - **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA).** *Enhancement Motivation to Change*.
 - *SMART Recovery Handbook*. (2023). SMART Recovery.
 - DiClemente, C. C. (2018). *Addiction and Change: How Addictions Develop and Addicted People Recover*. Guilford Press.
-

Copyright © 2024 Vringra. All Rights Reserved.

This document is prepared exclusively for nashafree.com.

Unauthorized reproduction, distribution, or copying is strictly prohibited.

परिवर्तन के चरण: अपनी रिकवरी यात्रा को समझना

सोबराइटी के पथ पर नेविगेट करने के लिए एक रोगी-अनुकूल मार्गदर्शक

कॉपीराइट © 2024 वृंगरा। सर्वाधिकार सुरक्षित।

nashafree.com के लिए प्रकाशित

यह पुस्तक पथ पर चल रहे हर व्यक्ति को समर्पित है, चाहे आप कहीं भी हों।

आपके लिए, पाठक के नाम एक संदेश

यदि आपने अपनी रिकवरी यात्रा में कभी भी भ्रम, अटकाव या हताशा महसूस की है, तो यह पुस्तक आपके लिए है। आपने उपयोग करना बंद करने की कोशिश की होगी, केवल फिर से शुरू करने के लिए। आप परिवर्तन के बारे में सोच रहे होंगे लेकिन अनिश्चित महसूस कर रहे होंगे। या आप अच्छा कर रहे होंगे लेकिन एक ठोकर से डर रहे होंगे।

ये भावनाएँ सामान्य हैं। रिकवरी एक एकल घटना नहीं है, जैसे किसी स्विच को फ्लिप करना। यह एक प्रक्रिया है—अलग-अलग चरणों वाली एक यात्रा। इन चरणों को समझना आपकी रिकवरी में सबसे मुक्तिदायक अनुभवों में से एक हो सकता है।

यह पुस्तक आपको **परिवर्तन के चरण (स्टेजेज ऑफ चेंज)** मॉडल से परिचित कराएगी। यह मॉडल आपको यह देखने में मदद करेगा कि आप जो अनुभव कर रहे हैं वह पूर्वानुमेय, समझने योग्य और एक प्राकृतिक प्रक्रिया का हिस्सा है। यह आपके आत्म-दोष को कम करेगा, आपको खुद को वहीं मिलने में मदद करेगा जहां आप हैं, और आपको आगे के रास्ते के लिए एक नक्शा देगा।

अध्याय 1: परिवर्तन संघर्ष जैसा क्यों महसूस होता है – यह एक प्रक्रिया है, स्विच नहीं

लंबे समय तक, लोगों का मानना था कि परिवर्तन इच्छाशक्ति की एक साधारण बात है। या तो आपके पास यह थी, या नहीं थी। अब हम जानते हैं कि यह गलत है। परिवर्तन, विशेष रूप से लत से, एक जटिल प्रक्रिया है जो समय के साथ सामने आती है।

मनोवैज्ञानिक जेम्स प्रोचास्का और कार्लो डिक्लेमेंटे द्वारा विकसित परिवर्तन के चरण मॉडल से पता चलता है कि लोग अपने व्यवहार को संशोधित करते समय चरणों की एक श्रृंखला से गुजरते हैं। यह मॉडल इस अध्ययन से बनाया गया था कि लोग धूम्रपान कैसे सफलतापूर्वक छोड़ते हैं और तब से सभी प्रकार की लत रिकवरी पर लागू किया गया है।

मॉडल से मुख्य अंतर्दृष्टि:

- **परिवर्तन चक्रीय है, रैखिक नहीं:** चरणों के बीच आगे-पीछे जाना आम बात है। यह विफलता नहीं है; यह प्रक्रिया का हिस्सा है।
- **प्रत्येक चरण के अपने कार्य होते हैं:** आपको एक चरण में जो करना चाहिए वह दूसरे चरण में आपको जो करना चाहिए उससे अलग है।

- **स्व-दया (सेल्फ-कम्पैशन) मुख्य है:** चरणों को समझने से शर्म कम होती है। आप सीखते हैं कि "प्रीकॉन्टेम्प्लेशन" में होना चरित्र दोष नहीं है; यह एक ऐसा चरण है जिसके लिए विशिष्ट रणनीतियों की आवश्यकता होती है।

"हजार मील की यात्रा एक कदम से शुरू होती है।" – लाओ त्जु। परिवर्तन के चरण मॉडल आपको यह पहचानने में मदद करता है कि वह पहला कदम क्या है, और अगला, और अगला।

अध्याय 2: परिवर्तन के छह चरण – आपकी यात्रा के लिए एक नक्शा

कल्पना कीजिए कि आप एक सड़क यात्रा पर हैं। आप गैस पेडल दबाकर शुरुआत नहीं करेंगे; आप पहले एक नक्शा देखेंगे, अपना मार्ग योजनाबद्ध करेंगे, और फिर गाड़ी चलाना शुरू करेंगे। परिवर्तन के चरण रिकवरी की यात्रा के लिए आपका नक्शा हैं।

यहाँ छह चरण हैं:

1. प्रीकॉन्टेम्प्लेशन ("तैयार नहीं")

- **यह क्या है:** इस चरण में, आपको अपने पदार्थ के उपयोग में कोई समस्या नजर नहीं आती। आप नकारात्मक परिणामों से अनजान हो सकते हैं या आप इनकार (डिनायल) में हो सकते हैं। आप परिवर्तन के बारे में सोच भी नहीं रहे हैं।
- **सामान्य विचार:** "मुझे कोई समस्या नहीं है।" "बाकी सब overreact कर रहे हैं।" "मैं कभी भी चाहूँ तो रोक सकता हूँ।"
- **नक्शे पर आपकी स्थिति:** आपने अभी तक यात्रा करने का फैसला नहीं किया है। आपको शायद यह भी पता नहीं है कि गंतव्य मौजूद है।

2. कॉन्टेम्प्लेशन ("तैयारी कर रहे हैं")

- **यह क्या है:** आपको यह Recognize (पहचान) करना शुरू होता है कि आपको एक समस्या है और इसे दूर करने के बारे में गंभीरता से सोचना शुरू करते हैं। हालाँकि, आप ambivalent (द्वंद्व में) हैं—आप उपयोग करने और छोड़ने दोनों के पक्ष और विपक्ष देख सकते हैं।
- **सामान्य विचार:** "मुझे पता है कि यह मेरे लिए बुरा है, लेकिन मुझे यकीन नहीं है कि मैं रोकने के लिए तैयार हूँ।" "इसके बिना मेरा जीवन कैसा होगा?"
- **नक्शे पर आपकी स्थिति:** आप नक्शा देख रहे हैं और यात्रा पर विचार कर रहे हैं। आप लागत और लाभ का वजन कर रहे हैं।

3. प्रिपरेशन ("तैयार")

- **यह क्या है:** आपने बदलाव का फैसला कर लिया है और अब कार्रवाई करने के लिए तैयार हो रहे हैं। यह योजना बनाने (प्लानिंग) का चरण है। आप अपने लक्ष्य की ओर छोटे-छोटे कदम उठा रहे हैं।
- **सामान्य कार्य:** किसी मित्र को बताना कि आप छोड़ने की योजना बना रहे हैं, उपचार के विकल्पों पर शोध करना, छोड़ने की तिथि निर्धारित करना, अपना सामान पैक करना।
- **नक्शे पर आपकी स्थिति:** आपने यात्रा पर जाने का फैसला कर लिया है! आप अपना सामान पैक कर रहे हैं, गैस टैंक भर रहे हैं, और अपना मार्ग योजनाबद्ध कर रहे हैं।

4. एक्शन ("कर रहे हैं")

- **यह क्या है:** आप अपनी लत पर काबू पाने के लिए सक्रिय रूप से अपने व्यवहार, पर्यावरण और अनुभवों को संशोधित कर रहे हैं। यह वह चरण है जहाँ सबसे अधिक दृश्यमान परिवर्तन होता है।
- **सामान्य कार्य:** थेरेपी में भाग लेना, सहायता समूह बैठकों में जाना, मना करने के कौशल (रिफ्यूजल स्किल्स) का अभ्यास करना, एक सोबर दिनचर्या (रूटीन) बनाना।
- **नक्शे पर आपकी स्थिति:** आप सड़क पर हैं, सक्रिय रूप से अपने गंतव्य की ओर गाड़ी चला रहे हैं।

5. मेंटेनेंस ("जारी रखना")

- **यह क्या है:** आपने प्रारंभिक सोबराइटी हासिल कर ली है (आमतौर पर निरंतर एक्शन के 6 महीने बाद) और अब अपनी सफलताओं को मजबूत करने और रिलैप्स को रोकने के लिए काम कर रहे हैं। फोकस रोकने से स्थायित्व (सस्टेनिंग) की ओर शिफ्ट हो जाता है।
- **सामान्य फोकस:** कॉपींग स्किल्स को मजबूत करना, रिश्तों को मरम्मत करना, एक नई पहचान बनाना, और ट्रिगर्स को प्रबंधित करना।
- **नक्शे पर आपकी स्थिति:** आप अपने गंतव्य पर पहुँच गए हैं और अब वहाँ बस रहे हैं, जमीन का लेआउट सीख रहे हैं, और इसे अपना नया घर बना रहे हैं।

6. टर्मिनेशन/ट्रान्सेडेंस ("एक नया स्वयं")

- **यह क्या है:** अंतिम चरण जहाँ उपयोग करने का प्रलोभन समाप्त हो गया है, और आपको पूरा विश्वास है कि आप पुराने व्यवहार में वापस नहीं लौटेंगे। कई लोगों के लिए, इसे बेहतर ढंग से "ट्रान्सेडेंस (अतिक्रमण)" के रूप में वर्णित किया गया है, जहाँ लत अब आपके जीवन या पहचान को परिभाषित नहीं करती है।
- **सामान्य भावनाएँ:** स्वतंत्रता, स्व-क्षमता (सेल्फ-एफिकेसी), और लत से परे विकास और उद्देश्य पर ध्यान केंद्रित करना।
- **नक्शे पर आपकी स्थिति:** पुराना गंतव्य (लत) एक दूर की याद है। आप पूरी तरह से अपने नए जीवन में जी रहे हैं।

अध्याय 3: रिलैप्स: एक चरण, विफलता नहीं

इस मॉडल के सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक यह है कि **रिलैप्स विफलता का संकेत नहीं है**। इसे प्रक्रिया में एक चरण के रूप में पहचाना जाता है। ज्यादातर लोग कम से कम एक बार रिलैप्स करते हैं।

रिलैप्स पिछले चरण में वापस एक संक्रमण है, अक्सर कॉन्टेम्प्लेशन या प्रिपरेशन चरण में। यह आपकी सारी प्रगति को मिटा नहीं देता। आपने जो कौशल सीखे और जो अंतर्दृष्टि प्राप्त की वह खो नहीं गई है।

यदि आप रिलैप्स करते हैं तो क्या करें:

1. **स्व-दया का अभ्यास करें:** शर्म आपको वापस उपयोग करने की ओर ले जाएगी। खुद से कहें, "मुझे एक ठोकर लगी। यह प्रक्रिया का हिस्सा है। मैं विफल नहीं हूँ।"
2. **अपने चरण की पुनः पहचान करें:** अब आप कहां हैं? शायद वापस कॉन्टेम्प्लेशन या प्रिपरेशन में।
3. **उस चरण के कार्यों के साथ फिर से जुड़ें:** यदि आप कॉन्टेम्प्लेशन में हैं, तो पक्ष और विपक्ष का फिर से मूल्यांकन करें। यदि आप प्रिपरेशन में हैं, तो एक नई योजना बनाएं।
4. **इससे सीखें:** रिलैप्स को किसने ट्रिगर किया? अगली बार आप क्या अलग कर सकते हैं?

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

अध्याय 4: इस मॉडल का उपयोग कैसे करें – प्रत्येक चरण के लिए व्यावहारिक मार्गदर्शन

चरणों को जानना प्रत्येक में क्या करना है, यह जाने बिना बेकार है।

यदि आप प्रीकॉन्टेम्प्लेशन में हैं:

- **आपका कार्य:** समस्या के बारे में अपनी जागरूकता बढ़ाएँ।
- **क्या करें:** दूसरों की चिंताओं को सुनें। धीरे से अपने उपयोग के परिणामों का पता लगाएं। आपको किसी भी चीज़ के लिए प्रतिबद्ध होने की आवश्यकता नहीं है, बस जानकारी के लिए खुले रहें।

यदि आप कॉन्टेम्प्लेशन में हैं:

- **आपका कार्य:** अपने द्वंद्व (एम्बिवर्लेस) को हल करें।
- **क्या करें:** उपयोग करने बनाम छोड़ने के पक्ष और विपक्ष की एक सूची बनाएं। रिकवरी में लोगों से बात करें। अपने सर्वोत्तम संभव भविष्य के स्वयं की कल्पना करें।

यदि आप प्रिपरेशन में हैं:

- **आपका कार्य:** एक ठोस, यथार्थवादी योजना बनाएं।
- **क्या करें:** एक स्पष्ट प्रारंभ तिथि निर्धारित करें। किसी को अपने निर्णय के बारे में बताएं। अपने घर से ट्रिगर्स हटा दें। अपनी सहायता प्रणाली और संसाधनों की पहचान करें।

यदि आप एक्शन में हैं:

- **आपका कार्य:** अपनी योजना को लागू करें और क्रेविंग को प्रबंधित करें।
- **क्या करें:** अपने कॉपिंग स्किल्स का दैनिक उपयोग करें। अपने सहायता नेटवर्क से जुड़े रहें। छोटी जीत का जश्न मनाएं। उच्च-जोखिम वाली स्थितियों से बचें।

यदि आप मेटेनेंस में हैं:

- **आपका कार्य:** रिलैप्स को रोकें और एक पूर्ण सोबर जीवन का निर्माण करें।
- **क्या करें:** स्वस्थ आदतों को जारी रखें। नई रुचियाँ और शौक विकसित करें। दूसरों की उनकी रिकवरी में मदद करें।

निष्कर्ष: अपना खुद का मार्गदर्शक बनें

परिवर्तन के चरण मॉडल आपको अपनी खुद की रिकवरी के विशेषज्ञ होने की शक्ति देता है। "मैं बस क्यों नहीं रुक सकता?" पूछने के बजाय, आप एक अधिक उपयोगी प्रश्न पूछ सकते हैं: "मैं अभी किस चरण में हूँ, और इस चरण में अपने लिए सबसे उपयोगी चीज क्या कर सकता हूँ?"

यह आपके फोकस को आत्म-आलोचना से रणनीतिक कार्रवाई की ओर शिफ्ट करता है। यह इस तथ्य को सम्मान देता है कि आप एक यात्रा पर हैं। अपने प्रति धैर्य और दयालु रहें। आज आप नक्शे पर जहाँ भी हैं, वहीं आपको होना चाहिए।

संदर्भ और आगे पढ़ने के लिए

- प्रोचास्का, जे. ओ., और डिक्लेमेंटे, सी. सी. (2005). द ट्रान्सथेरेटिकल मॉडल। जे. सी. नोरक्रॉस और एम. आर. गोल्डफ्राइड (संपा.), *हैंडबुक ऑफ साइकोथेरेपी इंटीग्रेशन* (पीपी. 147–171)। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।
- **सब्सर्टेंस एब्जुज एंड मेंटल हेल्थ सर्विसेज एडमिनिस्ट्रेशन (SAMHSA)**. *एनहांसमेंट मोटिवेशन टू चेंज। स्मार्ट रिकवरी हैंडबुक।* (2023). स्मार्ट रिकवरी।
- डिक्लेमेंटे, सी. सी. (2018). *एडिक्शन एंड चेंज: हाउ एडिक्शन्स डेवलप एंड एडिक्टेड पीपल रिकवर।* गिलफोर्ड प्रेस।

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।