



In English & Hindi languages

## **Relapse Prevention Planning: Not 'If,' But 'How to Prevent It'**

**A Patient-Friendly Guide to Building Your Safety Net**

**रिलैप्स प्रिवेंशन प्लानिंग: 'अगर' नहीं, बल्कि 'इसे कैसे रोकें'**

**अपना सेफ्टी नेट बनाने के लिए एक रोगी-अनुकूल मार्गदर्शक**

Copyright © 2024 Vringra. All Rights Reserved.

Published for [nashafree.com](https://nashafree.com)

*This book is dedicated to every person who chooses to get back up and learn from a stumble.*

---

## A Message to You, the Reader

The fear of relapse can be a heavy shadow over recovery. You might be thinking, "What if I fail?" This fear can be so powerful that it sometimes becomes a self-fulfilling prophecy.

This book aims to replace that fear with a sense of preparedness and power. We need to shift our thinking. Relapse is not a sudden, unpredictable event. It is a process that often begins weeks or months before the actual substance use. More importantly, it is a process that can be interrupted.

A Relapse Prevention Plan is not a sign that you expect to fail. It is a sign of wisdom and strength. It is your personal safety net, your game plan for staying safe. It's not about *if* you will face a challenge, but *how* you will navigate it successfully.

---

## Chapter 1: Redefining Relapse – It's a Process, Not an Event

The first step in preventing relapse is to understand what it truly is. Most people see relapse as a single moment when a person uses a substance again. This view is incomplete and can be dangerous because it leads to shame and the feeling that all progress is lost.

**Relapse is a gradual process of returning to old patterns of thinking, feeling, and behaving that lead back to substance use.**

Think of it like getting lost while driving:

1. You make a **wrong turn** (e.g., stopping healthy routines).
2. You get **disoriented** (e.g., increased stress, negative emotions).
3. You are now **lost** (e.g., isolation, denial).
4. You finally **end up in the wrong city** (physical relapse).

The goal of a relapse prevention plan is to help you recognize you've made a wrong turn *long before* you end up in the wrong city. As Terence Gorski, a leading expert on relapse, states:

**"Relapse is not an event. It is a process that occurs over time. Understanding the warning signs of this process is the key to prevention."**

---

## Chapter 2: The Three Stages of Relapse

Relapse occurs in three predictable stages. Your prevention plan will have strategies for each one.

### Stage 1: Emotional Relapse

In this stage, you are not yet thinking about using. But your emotions and behaviors are setting you up for a potential relapse later.

- **Warning Signs:**
  - Anxiety, irritability, mood swings
  - Not asking for help
  - Poor self-care (sleep, diet, exercise)
  - Isolating yourself
  - Focusing on other people's problems instead of your own
- **The Goal Here:** To recognize these signs early and practice self-care. This is about **prevention**.

### Stage 2: Mental Relapse

In this stage, a war is going on in your mind. Part of you wants to use, and part of you doesn't.

- **Warning Signs:**
  - Craving for the substance
  - Thinking about people, places, and things associated with past use
  - Minimizing the consequences of past use ("It wasn't that bad.")
  - Bargaining ("I can just use once." or "I can control it now.")
  - Actively planning a relapse
- **The Goal Here:** To use cognitive and behavioral tools to fight the internal battle and avoid a physical relapse. This is about **intervention**.

### Stage 3: Physical Relapse

This is the final stage—the actual act of using the substance. Once you start, it often leads to a full-blown return to addictive behavior.

---

## Chapter 3: Building Your Personal Relapse Prevention Plan

Your plan is a living document. It should be written down, reviewed regularly, and shared with a trusted person like a sponsor or therapist.

### Section 1: Know Your Triggers

List your specific triggers in these categories:

- **External Triggers:** People (old using friends), Places (bars, certain neighborhoods), Things (cash, paraphernalia), Situations (payday, holidays, stress at work).
- **Internal Triggers:** Emotions (anger, loneliness, boredom, even happiness), Physical states (being HALT: Hungry, Angry, Lonely, Tired), Thoughts ("I deserve one drink.").

## Section 2: Identify Your Early Warning Signs (Stage 1 & 2)

List your personal red flags from the stages above. Be brutally honest.

- *Example: "My early warning sign is when I stop calling my sponsor and start thinking that I don't need meetings anymore."*
- *Example: "I know I'm in trouble when I start feeling irritable and stop going to the gym."*

## Section 3: Your "First Aid" Kit: Immediate Coping Strategies

What will you do *in the moment* when a craving or warning sign appears?

- **Call your sponsor or a recovery friend.**
- **Attend an extra support group meeting.**
- **Use a distraction:** Go for a run, watch a movie, play a game.
- **Practice a relaxation technique:** Deep breathing, meditation.
- **Play the tape through:** Remember the entire, painful consequence of using, not just the temporary high.

## Section 4: Your Daily Maintenance Plan

Recovery is built day by day. What will you do *every day* to stay healthy and reduce the risk of even entering Stage 1?

- **I will attend \_\_\_\_\_ support group meetings per week.**
- **I will practice mindfulness for 10 minutes each day.**
- **I will exercise for 30 minutes, \_\_\_\_\_ times a week.**
- **I will eat three balanced meals and stay hydrated.**
- **I will connect with at least one supportive person daily.**

## Section 5: Your Emergency Plan (If a Lapse Occurs)

A lapse (a single use) does not have to become a full relapse. Have a plan for this scenario to minimize the damage and get back on track immediately.

- **Step 1: Reach out immediately.** Call your sponsor, therapist, or a helpline. Do not isolate.
  - **Step 2: Remove the substance.** Get rid of it so you can't use again.
  - **Step 3: Analyze what happened.** Without shame, identify the trigger and the breakdown in your plan.
  - **Step 4: Recommit.** Attend a meeting the same day. Remember, this is a stumble, not the end of your journey.
-

## Chapter 4: Essential Tools for Your Prevention Toolkit

### 1. The Thought-Stopping Technique

When a bargaining thought arises ("One drink won't hurt"), shout "STOP!" in your mind. Then, immediately replace it with a positive, pre-planned counter-statement ("One drink will hurt everything I've built. I choose my sobriety.").

### 2. Urge Surfing

As covered in a previous book, remember that a craving is like a wave. It builds, peaks, and subsides. Your job is to ride it out without giving in, using your breathing and distraction techniques.

### 3. Delay and Distract

When a craving hits, tell yourself, "I will not use for the next 15 minutes." In that time, immerse yourself in a distracting activity. Often, the craving will lose its power.

### 4. Create a "Relapse Prevention Contract"

Write a contract with yourself. State your commitment to your plan. Sign it and have a supportive witness (sponsor, therapist) sign it. This makes your commitment more concrete.

---

## Chapter 5: Building a Life That Protects Your Sobriety

The ultimate relapse prevention is building a life where you no longer feel the need to escape. This means:

- **Building a New Social Circle:** Surround yourself with people who support your sober life.
  - **Finding New Purpose:** Explore hobbies, volunteer work, or educational goals.
  - **Repairing Relationships:** Work on mending the damage from your addiction.
  - **Practicing Self-Care:** View sleep, nutrition, and exercise as non-negotiable medicine for your recovery.
- 

## Conclusion: Your Plan is Your Power

Having a relapse prevention plan transforms you from a passive victim of your cravings into an active manager of your recovery. It turns the vague fear of "what if" into the concrete confidence of "here's how."

Review your plan weekly. Update it as you learn more about yourself and your triggers. Share it with your support system.

You are not planning for failure. You are planning for success. You are building the strength and skills to handle whatever challenges come your way, ensuring that your recovery remains strong and resilient.

---

## References and Further Reading

- Gorski, T. T. (1990). *The CENAPS Model of Relapse Prevention: Clinical Guidelines for Therapists*. Herald Publishing.
  - Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (Eds.). (2005). *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors* (2nd ed.). Guilford Press.
  - **National Institute on Drug Abuse (NIDA)**. *Principles of Drug Addiction Treatment: A Research-Based Guide (Third Edition)*.
  - *SMART Recovery Handbook*. (2023). SMART Recovery.
- 

**Copyright © 2024 Vringra. All Rights Reserved.**

**This document is prepared exclusively for [nashafree.com](https://nashafree.com).**

**Unauthorized reproduction, distribution, or copying is strictly prohibited.**

# रिलैप्स प्रिवेंशन प्लानिंग: 'अगर' नहीं, बल्कि 'इसे कैसे रोकें'

अपना सेफ्टी नेट बनाने के लिए एक रोगी-अनुकूल मार्गदर्शक

कॉपीराइट © 2024 वृंंगरा। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[nashafree.com](http://nashafree.com) के लिए प्रकाशित

यह पुस्तक हर उस व्यक्ति को समर्पित है जो ठोकर से सीखकर फिर से उठने का विकल्प चुनता है।

## आपके लिए, पाठक के नाम एक संदेश

रिलैप्स का डर रिकवरी पर एक भारी छाया बन सकता है। आप सोच रहे होंगे, "क्या होगा अगर मैं विफल हो गया?" यह डर इतना शक्तिशाली हो सकता है कि कभी-कभी यह एक सेल्फ-फुलफिलिंग प्रॉफेसी (स्वयं सिद्ध भविष्यवाणी) बन जाता है।

इस पुस्तक का उद्देश्य उस डर को तैयारी और शक्ति की भावना से बदलना है। हमें अपनी सोच बदलने की जरूरत है। रिलैप्स एक अचानक, अप्रत्याशित घटना नहीं है। यह एक प्रक्रिया है जो अक्सर वास्तविक पदार्थ के उपयोग से हफ्तों या महीनों पहले शुरू होती है। इससे भी महत्वपूर्ण बात, यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसे बाधित किया जा सकता है।

एक रिलैप्स प्रिवेंशन प्लान यह संकेत नहीं है कि आप विफल होने की उम्मीद कर रहे हैं। यह ज्ञान और ताकत का संकेत है। यह आपका व्यक्तिगत सेफ्टी नेट, सुरक्षित रहने की आपकी गेम प्लान है। यह इस बारे में नहीं है कि *अगर* आप किसी चुनौती का सामना करेंगे, बल्कि यह है कि आप इसे सफलतापूर्वक कैसे नेविगेट करेंगे।

## अध्याय 1: रिलैप्स को फिर से परिभाषित करना – यह एक प्रक्रिया है, घटना नहीं

रिलैप्स को रोकने का पहला कदम यह समझना है कि यह वास्तव में क्या है। ज्यादातर लोग रिलैप्स को एक एकल क्षण के रूप में देखते हैं जब कोई व्यक्ति फिर से किसी पदार्थ का उपयोग करता है। यह दृष्टिकोण अधूरी है और खतरनाक हो सकती है क्योंकि यह शर्म और ऐसी भावना की ओर ले जाती है कि सारी प्रगति खो गई है।

रिलैप्स सोच, महसूस करने और व्यवहार करने के पुराने पैटर्न में लौटने की एक क्रमिक प्रक्रिया है जो पदार्थ के उपयोग की ओर ले जाती है।

इसकी तुलना गाड़ी चलाते समय रास्ता भटकने से करें:

1. आप एक **गलत मोड़** लेते हैं (उदाहरण: स्वस्थ दिनचर्या बंद करना)।
2. आप **भटक जाते हैं** (उदाहरण: बढ़ा हुआ तनाव, नकारात्मक भावनाएं)।
3. अब आप **खो गए हैं** (उदाहरण: अलगाव, इनकार)।
4. आप अंततः **गलत शहर में पहुँच जाते हैं** (शारीरिक रिलैप्स)।

एक रिलैप्स प्रिवेंशन प्लान का लक्ष्य यह पहचानने में आपकी मदद करना है कि आपने गलत मोड़ लिया है *उससे बहुत पहले* जब आप गलत शहर में पहुँचते हैं। जैसा कि रिलैप्स के प्रमुख विशेषज्ञ टेरेंस गोस्की कहते हैं:

"रिलैप्स एक घटना नहीं है। यह एक प्रक्रिया है जो समय के साथ होती है। इस प्रक्रिया के चेतावनी संकेतों को समझना रोकथाम की कुंजी है।"

---

## अध्याय 2: रिलैप्स के तीन चरण

रिलैप्स तीन पूर्वानुमेय चरणों में होता है। आपकी रोकथाम योजना में प्रत्येक के लिए रणनीतियाँ होंगी।

### चरण 1: भावनात्मक रिलैप्स (इमोशनल रिलैप्स)

इस चरण में, आप अभी तक उपयोग करने के बारे में नहीं सोच रहे हैं। लेकिन आपकी भावनाएं और व्यवहार आपको बाद में संभावित रिलैप्स के लिए तैयार कर रहे हैं।

- **चेतावनी संकेत:**

- चिंता, चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग
- मदद न मांगना
- खराब स्व-देखभाल (नींद, आहार, व्यायाम)
- खुद को अलग-थलग करना
- अपनी अपनी समस्याओं के बजाय दूसरों की समस्याओं पर ध्यान केंद्रित करना
- **यहाँ लक्ष्य:** इन संकेतों को जल्दी पहचानना और स्व-देखभाल का अभ्यास करना। यह **रोकथाम** के बारे में है।

### चरण 2: मानसिक रिलैप्स (मेंटल रिलैप्स)

इस चरण में, आपके दिमाग में एक युद्ध चल रहा है। आपका एक हिस्सा उपयोग करना चाहता है, और दूसरा हिस्सा नहीं चाहता।

- **चेतावनी संकेत:**

- पदार्थ के लिए तीव्र इच्छा (क्रेविंग)
- पिछले उपयोग से जुड़े लोगों, स्थानों और चीजों के बारे में सोचना
- पिछले उपयोग के परिणामों को कम करके आंकना ("यह इतना बुरा नहीं था।")
- सौदेबाजी करना ("मैं बस एक बार उपयोग कर सकता हूँ।" या "मैं अब इसे नियंत्रित कर सकता हूँ।")
- सक्रिय रूप से रिलैप्स की योजना बनाना
- **यहाँ लक्ष्य:** आंतरिक लड़ाई लड़ने और शारीरिक रिलैप्स से बचने के लिए संज्ञानात्मक और व्यवहारिक उपकरणों का उपयोग करना। यह **हस्तक्षेप (इंटरवेंशन)** के बारे में है।

### चरण 3: शारीरिक रिलैप्स (फिजिकल रिलैप्स)

यह अंतिम चरण है—पदार्थ के उपयोग का वास्तविक कार्य। एक बार जब आप शुरू करते हैं, तो यह अक्सर व्यसनी व्यवहार में पूरी तरह से वापसी की ओर ले जाता है।

---

## अध्याय 3: अपनी व्यक्तिगत रिलैप्स प्रिवेंशन प्लान बनाना

आपकी योजना एक जीवित दस्तावेज (लिविंग डॉक्युमेंट) है। इसे लिखा जाना चाहिए, नियमित रूप से समीक्षा की जानी चाहिए, और एक विश्वसनीय व्यक्ति जैसे स्पॉन्सर या थेरेपिस्ट के साथ साझा किया जाना चाहिए।

### भाग 1: अपने ट्रिगर्स को जानें

इन श्रेणियों में अपने विशिष्ट ट्रिगर्स की सूची बनाएं:

- **बाहरी ट्रिगर्स:** लोग (पुराने उपयोग करने वाले दोस्त), स्थान (बार, कुछ इलाके), चीजें (नकद, उपकरण), स्थितियाँ (वेतन दिवस, छुट्टियाँ, काम पर तनाव)।
- **आंतरिक ट्रिगर्स:** भावनाएं (गुस्सा, अकेलापन, ऊब, यहां तक कि खुशी भी), शारीरिक अवस्थाएं (HALT: भूखा, गुस्से में, अकेला, थका हुआ), विचार ("मैं एक पेय का हकदार हूँ")।

### भाग 2: अपने शुरुआती चेतावनी संकेतों (स्टेज 1 और 2) की पहचान करें

ऊपर दिए गए चरणों से अपने व्यक्तिगत रेड फ्लैग्स की सूची बनाएं। पूरी ईमानदारी से बताएं।

- **उदाहरण:** "मेरा शुरुआती चेतावनी संकेत तब होता है जब मैं अपने स्पॉन्सर को कॉल करना बंद कर देता हूँ और यह सोचना शुरू कर देता हूँ कि मुझे अब मीटिंग्स की जरूरत नहीं है।"
- **उदाहरण:** "मुझे पता है कि मैं मुसीबत में हूँ जब मैं चिड़चिड़ा महसूस करना शुरू कर देता हूँ और जिम जाना बंद कर देता हूँ।"

### भाग 3: आपकी "फर्स्ट एड" किट: तत्काल मुकाबला करने की रणनीतियाँ

जब कोई क्रेविंग या चेतावनी का संकेत दिखाई दे तो आप *उसी क्षण* क्या करेंगे?

- अपने स्पॉन्सर या एक रिकवरी मित्र को कॉल करें।
- एक अतिरिक्त सहायता समूह बैठक में भाग लें।
- एक विकर्षण (डिस्ट्रैक्शन) का उपयोग करें: दौड़ने जाएं, फिल्म देखें, गेम खेलें।
- एक विश्राम तकनीक (रिलैक्सेशन टेक्निक) का अभ्यास करें: डीप ब्रीदिंग, मेडिटेशन।
- टेप को अंत तक चलाएं (**Play the tape through**): उपयोग के पूरे, दर्दनाक परिणाम को याद रखें, न कि केवल अस्थायी "हाई" को।

### भाग 4: आपकी दैनिक रखरखाव योजना (डेली मेंटेनेंस प्लान)

रिकवरी दिन-ब-दिन बनती है। आप *हर दिन* क्या करेंगे ताकि स्वस्थ रहें और स्टेज 1 में प्रवेश करने का जोखिम भी कम हो?

- मैं प्रति सप्ताह \_\_\_\_\_ सहायता समूह बैठकों में भाग लूंगा।
- मैं प्रतिदिन 10 मिनट के लिए माइंडफुलनेस का अभ्यास करूंगा।
- मैं 30 मिनट के लिए व्यायाम करूंगा, सप्ताह में \_\_\_\_\_ बार।
- मैं तीन संतुलित भोजन करूंगा और हाइड्रेटेड रहूंगा।
- मैं दैनिक कम से कम एक सहायक व्यक्ति से जुड़ूंगा।

### भाग 5: आपकी आपातकालीन योजना (अगर कोई चूक (लैप्स) होती है)

एक चूक (एकल उपयोग) को पूर्ण रिलैप्स नहीं बनना है। नुकसान को कम से कम करने और तुरंत वापस पटरी पर लौटने के लिए इस परिदृश्य की एक योजना बनाएं।

- **चरण 1: तुरंत संपर्क करें।** अपने स्पॉन्सर, थेरेपिस्ट, या हेल्पलाइन को कॉल करें। अलग-थलग न हों।
- **चरण 2: पदार्थ को हटा दें।** इसे छोड़ दें ताकि आप दोबारा उपयोग न कर सकें।
- **चरण 3: विश्लेषण करें कि क्या हुआ।** बिना शर्म के, ट्रिगर और आपकी योजना में खामी की पहचान करें।

- **चरण 4: फिर से प्रतिबद्ध हों।** उसी दिन एक मीटिंग में भाग लें। याद रखें, यह एक ठोकर है, आपकी यात्रा का अंत नहीं।
- 

## अध्याय 4: आपकी रोकथाम टूलकिट के लिए आवश्यक उपकरण

### 1. थॉट-स्टॉपिंग तकनीक (विचार-रोक तकनीक)

जब कोई सौदेबाजी वाला विचार उठे ("एक पेय से कोई नुकसान नहीं होगा"), अपने दिमाग में "रुको!" चिल्लाएं। फिर, तुरंत इसे एक सकारात्मक, पहले से योजनाबद्ध प्रतिवाद (काउंटर-स्टेटमेंट) से बदलें ("एक पेय ने मैंने जो कुछ भी बनाया है उसे नुकसान पहुंचाएगा। मैं अपनी सोबराइटी चुनता हूँ।")।

### 2. अर्ज सर्फिंग (तलब की सवारी)

जैसा कि पिछली पुस्तक में बताया गया है, याद रखें कि एक क्रेविंग एक लहर की तरह है। यह बनती है, चरम पर पहुँचती है, और कम हो जाती है। आपका काम है कि बिना दिए अपनी सांस लेने और ध्यान भटकाने की तकनीकों का उपयोग करके इसकी सवारी करें।

### 3. देरी करें और ध्यान भटकाएं (डिले एंड डिस्ट्रैक्ट)

जब कोई क्रेविंग आए, तो खुद से कहें, "मैं अगले 15 मिनट के लिए उपयोग नहीं करूंगा।" उस समय में, अपने आप को एक विचलित करने वाली गतिविधि में डुबो दें। अक्सर, क्रेविंग अपनी शक्ति खो देती है।

### 4. एक "रिलैप्स प्रिवेंशन कॉन्ट्रैक्ट" बनाएं

अपने साथ एक अनुबंध (कॉन्ट्रैक्ट) लिखें। अपनी योजना के प्रति अपनी प्रतिबद्धता बताएं। इस पर हस्ताक्षर करें और एक सहायक गवाह (स्पॉन्सर, थेरेपिस्ट) से हस्ताक्षर करवाएं। यह आपकी प्रतिबद्धता को अधिक ठोस बनाता है।

---

## अध्याय 5: एक ऐसा जीवन बनाना जो आपकी सोबराइटी की रक्षा करे

अंतिम रिलैप्स रोकथाम एक ऐसा जीवन बनाना है जहाँ आपको अब भागने की आवश्यकता महसूस न हो। इसका मतलब है:

- **एक नया सामाजिक दायरा बनाना:** अपने आप को उन लोगों से घेरें जो आपके सोबर जीवन का समर्थन करते हैं।
  - **नया उद्देश्य ढूँढना:** शौक, स्वयंसेवक कार्य, या शैक्षिक लक्ष्यों का पता लगाएं।
  - **रिश्तों की मरम्मत करना:** अपनी लत से हुए नुकसान को ठीक करने पर काम करें।
  - **स्व-देखभाल का अभ्यास करना:** नींद, पोषण और व्यायाम को अपनी रिकवरी के लिए गैर-परक्राम्य (नॉन-निगोशिएबल) दवा के रूप में देखें।
- 

**निष्कर्ष: आपकी योजना ही आपकी शक्ति है**

एक रिलैप्स प्रिवेंशन प्लान होने से आप अपनी क्रेविंग के एक निष्क्रिय शिकार से अपनी रिकवरी के एक सक्रिय प्रबंधक में बदल जाते हैं। यह "क्या होगा अगर" के अस्पष्ट डर को "यहाँ बताया गया है कि कैसे" के ठोस आत्मविश्वास में बदल देता है।

अपनी योजना की साप्ताहिक समीक्षा करें। जैसे-जैसे आप अपने और अपने ट्रिगर्स के बारे में अधिक जानेंगे, इसे अपडेट करते रहें। इसे अपने सहायता तंत्र के साथ साझा करें।

आप विफलता के लिए योजना नहीं बना रहे हैं। आप सफलता के लिए योजना बना रहे हैं। आप जो भी चुनौतियां आपके सामने आती हैं, उन्हें संभालने की ताकत और कौशल का निर्माण कर रहे हैं, यह सुनिश्चित करते हुए कि आपकी रिकवरी मजबूत और लचीला बनी रहे।

---

## संदर्भ और आगे पढ़ने के लिए

- गोस्की, टी. टी. (1990). *द सीएनएपीएस मॉडल ऑफ रिलैप्स प्रिवेंशन: क्लिनिकल गाइडलाइन्स फॉर थेरेपिस्ट्स*। हेराल्ड पब्लिशिंग।
- मार्लॉट, जी. ए., और डोनोवन, डी. एम. (संपा.). (2005). *रिलैप्स प्रिवेंशन: मैटेनेंस स्ट्रेटेजीज इन द ट्रीटमेंट ऑफ एडिक्टिव बिहेवियर्स* (दूसरा संस्करण)। गिलफोर्ड प्रेस।
- **नेशनल इंस्टीट्यूट ऑन ड्रग एब्यूज (NIDA)**. *प्रिंसिपल्स ऑफ ड्रग एडिक्शन ट्रीटमेंट: ए रिसर्च बेस्ड गाइड (थर्ड एडिशन)*।
- *स्मार्ट रिकवरी हैंडबुक*। (2023). स्मार्ट रिकवरी।

---

कॉपीराइट © 2024 वृंगरा। सर्वाधिकार सुरक्षित।

यह दस्तावेज़ विशेष रूप से [nashafree.com](https://nashafree.com) के लिए तैयार किया गया है।

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