

촉발요인 찾기 (예시)

중독행동	촉발요인 예시
음식	식료품점 쇼핑, 식사모임, 특정 향기
술	광고, 캔 따는 소리, 특정 시간대
도박	로또 광고, 판매대에 진열된 즉석 복권, 스포츠 토트
담배	식사, 담배 냄새, 스트레스, 커피, 술

촉발요인 평가지 (예시)

나의 중독행동: 음주	
촉발요인:	위험점수: 1-10
부부싸움을 했을 때	10
친구와 밖에서 어울릴 때	10
회식 장소 근처를 지나갈 때	8
나이트클럽에서 춤을 출 때	3
휴무일	10

(핸드북 63페이지)

촉발요인 목록

촉발요인	위험점수 (1-10점)
불쾌한 감정: 분노, 좌절, 슬픔 등 기타:	
즐거운 감정: 기쁨, 평화, 기대 등 기타:	
불쾌한 신체감각: 통증, 감기, 열 등 기타:	
스트레스: 동료 및 친구들의 압력, 일 문제, 일반적인 두려움, 재정 문제 등 기타:	
다른 사람들과의 갈등: 배우자, 동료, 상사, 자녀, 부모 등 기타:	
물리적인 공간 또는 시간: 레스토랑, 공원, 친구와 함께, 자동차 안, 직장 내, 여 름, 저녁 등 기타:	

(핸드북 64페이지)