

Istruzioni per compilare il calendario Timeline Followback (TLFB) per le droghe

Per aiutarci a valutare il tuo uso di droga, abbiamo bisogno di ottenere un'idea del tuo uso nei giorni passati _____ . Per fare questo, vorremmo che riempiessi il calendario allegato.

- ✓ Riempire il calendario non è difficile!
- ✓ Prova a essere il più preciso possibile.
- ✓ E' probabile che non abbia dei ricordi perfetti. E' naturale che sia così per chiunque.

✓ CHE COSA RIEMPIRE

Idea di base – L'idea è quella che per ogni giorno sul calendario si indichi se "hai utilizzato" o "non hai utilizzato" droghe.

Giorni - Quando non hai utilizzato droghe, dovresti scrivere uno "0" nel riquadro.

Giorni - Quando hai utilizzato droghe, dovrai mettere un segno di spunta nel riquadro.

È importante che per ogni giorno sia scritto qualcosa, anche se è un "0".

✓ LA TUA MIGLIORE VALUTAZIONE

- ci rendiamo conto non è facile richiamare eventi con una precisione del 100%.
- se non sei sicuro di aver utilizzato una certa droga un giovedì o un venerdì di una certa settimana, scrivi la tua ipotesi più realistica! L'obiettivo è creare un'immagine di quanti giorni hai utilizzato droghe e le tue abitudini di uso.

✓ SUGGERIMENTI UTILI

- Giorni particolari come festività nel corso dell'anno o il Natale sono contrassegnati sul calendario per aiutare a richiamare meglio il tuo uso di sostanze. Inoltre, pensa se hai utilizzato droghe in periodi di vacanze o in occasione di eventi personali come compleanni, vacanze ecc.
- Se hai abitudini di uso regolari, puoi utilizzare queste per aiutarti a ricordare il tuo uso? Ad esempio, nei fine settimana/ o in un particolare giorno feriale o il tuo uso di droga può dipendere da dove sei o dalle persone con cui ti ritrovi.

✓ **COMPLETAMENTO DEL CALENDARIO**

Calendario vuoto – Vi è un calendario “vuoto” allegato a queste istruzioni. Ogni giorno dovrebbe contenere un "0" per nessun uso di droga o uno "V" se vi è stato utilizzo di droga.

Periodo di tempo - Il tempo di cui parliamo sul calendario è

da _____ a _____

- Stimando il tuo uso di droga, cerca di essere il più preciso possibile.
- VERIFICARE CON DOPPIO CONTROLLO CHE TUTTI I GIORNI SIANO RIEMPITI PRIMA DI RESTITUIRE IL CALENDARIO.**
- Alla pagina successiva c'è un esempio di calendario.



✓ CALENDARIO CAMPIONE

2006	DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOL.	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
						1 0	2 0
S	3 0	Festivo 0	5 ✓	6 ✓	7 ✓	8 0	9 ✓
E	10 ✓	11 ✓	12 0	13 ✓	14 ✓	15 0	16 ✓
T	17 ✓	18 0	19 0	20 0	21 0	22 ✓	23 ✓
T	24 0	25 0	26 ✓	27 0	28 0	29 0	30 ✓
