

12 Adım Planı Nedir?

12 Adım Planı, ayrıca Minnesota modeli olarak da bilinen, dünya genelinde bağımlılıkların tedavi edilmesinde uygulanan bir tedavi planıdır. Bu kavram ilk olarak 1939 yılında yayımlanan "Alkolikler Anonim: Yüzlerce Adamın Alkolizmi Yenme Hikayesi" adlı kitapta ortaya konmuştur. 12 adım, birçok başka tedavi yönteminin temelini oluşturur ve alkol bağımlılığı dışında diğer bağımlılıkların tedavisinde de uygulanmaktadır.

Bizimde 'Yeni Bir Sen' sosyal uyum kampimizde uyguladığımız 12 Adım Planı Hangi Adımlardan Oluşmaktadır?

12 adım planınının modernize edilmiş bir versiyonunu kullanıyoruz.

1. Adım: Bağımlılığınızı tanımak ve bu durumun sonuçlarını kabul etmek.

2. Adım: Yardıma ihtiyacınız olduğunu kabul etmek.

3. Adım: Yardımı kabul etmek.

4. Adım: Hayatınızın dengelerini gözden geçirmek.

5. Adım: Güvendiğiniz bir kişiye kendinizi ifade etmek.

6. Adım: Kendi zayıflıklarınızı ve eksikliklerinizi araştırmak.

7. Adım: Zayıflıklarınız ve eksiklikleriniz üzerinde çalışmaya istekli olduğunuzu ifade etmek ve kendinizi geliştirmek.

8. Adım: Zarar verdiğiniz tüm insanların bir listesini yapmak.

9. Adım: Zarar verdiğiniz kişilerle iletişim kurmak ve bu kişilerle barışmak.

10. Adım: Kendinize eleştirel bir bakış açısı geliştirmeyi alışkanlık haline getirmek. Sürekli olarak kendinizi gözlemlemek.

11. Adım: Zihninizde ve yaşamınızda huzur oluşturmak. Bu, dua, meditasyon veya sizi sakinleştiren başka bir şeyle olabilir.

12. Adım: Deneyimlerinizi başkalarına aktararak paylaşmak.