

---



# Nykterhetsjournalen

---



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid



Skapad med LoomJournals

---



# Hur du använder den här dagboken

---

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämna minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämna minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämnd minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nyktethetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nycterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämna minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämnd minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämna minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämnd minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämna minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämnd minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämna minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nyktethetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämna minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Nyktra dagar: \_\_\_\_\_

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugtens intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Nykterhetsreflektion** (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategi** (vilken strategi använde du för att hantera situationen?)

---

---

---

**Dagliga segrar** (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

---

---

---