

再発時 CRA機能分析

外的なトリガー

1. 使用した時に誰と一緒にいましたか？

2. 使用した時にどこにいましたか？

3. 使用したのはいつですか？

内的なトリガー

1. 使用の直前にどんなことを考えていましたか？

2. 使用の直前に身体的にどんな感覚がありましたか？

3. 使用の直前に精神的（感情）的にどんな感覚がありましたか？

使用時の行動

1. 通常、何を使用しましたか？

2. どれぐらいの量を使用しましたか？

3. どれぐらいの時間をかけて使用しましたか？

短期的な、ポジティブな結果

1. 一緒に使用する(人)との間で好きなことは何ですか？

2. 使用する(場所)について好きなことは何ですか？

3. 使用する(時間)について好きなことは何ですか？

4. 使用中の好ましい考えは何ですか？

5. 使用中の身体的な好ましい感覚はどのようなものですか？

6. 使用中の好ましい精神状態や気持ちはどのようなものですか？

長期的な、ネガティブな結果

1. 下記の項目について、使用した結果のネガティブな結果は何ですか

a) 対人関係:

b) 身体:

c) 精神(気持ち):

d) 法律:

e) 仕事:

f) お金:

g) その他: