

Dzienniczek głodu alkoholowego																												
Data (dzień miesiąc)																												
Objawy głodu																												
Potrzeba napicia alkoholu																												
Ssanie w żołądku pomimo tego, że jestem najedzony																												
Uczucie braku czegoś																												
„Sny alkoholowe”																												
„Suchy kac” – samopoczucie jak po piciu																												
Smak, zapach alkoholu gdy go nie ma																												
Stałe napięcie, rozdrażnienie																												
Pogorszenie pamięci, koncentracji																												
Myślenie o alkoholu, o uldze																												
Przypominanie sobie przyjemnego stanu, jaki pojawiał się po spożyciu																												
Smutek (apatia)																												
Rozżalenie i rozpamiętywanie																												
Bóle: głowy, kręgosłupa, mięśni																												
Zwiększona liczba konfliktów, nadmierne złość																												
Nadpobudliwość																												
Zwątpienie w wartość trzeźwego życia i w terapię																												
Zaburzenia snu																												
Skoki napięcia																												
Trudności w zorganizowaniu dnia																												
Nuda, monotonia																												
Opowiadanie dowcipów alkoholowych																												

Wpisz „+” gdy dany objaw pojawił się danego dnia (nawet na chwilę), wpisz „-” gdy dany objaw nie pojawił się wcale danego dnia.