

Apa SMART Recovery itu?

SMART (Self-Management and Recovery Training) *Recovery* adalah program gratis yang membantu perilaku bermasalah, termasuk NAPZA, alkohol, rokok, judi, makanan, belanja dan lainnya.

Dipandu oleh sebaya dan profesional yang terlatih, peserta hadir untuk membantu dirinya dan membantu sesama menggunakan perangkat dan teknik dari Terapi Kognisi & Perilaku (CBT) dan Motivasional.

www.smartrecoveryinternational.org

Apa yang diharapkan dari SMART Recovery

- Pertemuan mingguan
- Durasi 90 menit
- Dijalankan oleh fasilitator terlatih
- Fokus pada perilaku adiktif dan bukan pada jenis substansinya
- Menentukan tujuan, menentukan tujuan anda sendiri yang dapat diraih
- Berkonsentrasi pada saat ini dan masa depan, bukan pada masa lalu (Tidak perlu cerita masa lalu!)
- Perangkat dan Teknik berbasis bukti (Terapi Kognisi dan Perilaku (CBT), Wawancara Motivasional)

Panduan Pertemuan

- Respek
- Konfidensial
- Berbicara satu persatu
- Tidak Menghakimi
- Handphone dimatikan atau suaranya dimatikan
- Fokus pada saat ini di sini
- Tanggung jawab pribadi

Format Pertemuan

- Awal/Check-in (Bagaimana 1 minggu terakhir anda?)
- Diskusi (menggunakan perangkat dan teknik CBT)
- Berbagi solusi (saling bantu)
- Akhir/Checkout (rencana 7 hari ke depan)

4 Poin Program

1. Membangun dan memelihara motivasi
2. Mengatasi dorongan dan rasa ingin yang kuat
3. Mengelola Pikiran, Perasaan & Perilaku
4. Menjalani Hidup yang seimbang

Beberapa perangkat dan teknik untuk membantu mengelola perilaku adiktif termasuk:

- Keuntungan dan kerugian dari perilaku bermasalah
- Pemicu, keyakinan dan konsekuensi
- Dorongan dan rasa ingin yang kuat
- Menentukan tujuan
- Hal-hal yang penting

Kunjungi www.smartrecoveryinternational.org untuk

- Mengetahui lokasi terdekat untuk pertemuan *online* atau tatap muka
- Mempelajari lebih banyak tentang program
- Mengunduh sumber-sumber
- Hubungi kami

Bagaimana cara untuk menjadi fasilitator

Kantor nasional SMART *Recovery* menyediakan pelatihan profesional dan sebaya yang berniat untuk menjadi fasilitator SMART *Recovery* dan memulai kelompok baru dalam komunitasnya.

Jika anda tertarik untuk menjadi fasilitator SMART *Recovery* atau informasi lebih lanjut, silahkan kunjungi www.smartrecoveryinternational.org