

USO – ABUSO – CONSUMO – ISAAC RIERA FERRER

Tengo este plan de adicciones actual:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	2 colas 33cl		2 colas 33cl		2 colas 33cl	2 colas 33cl
		3 - 4 birras 33cl			Barra libre Alcohol /	
C/P/CH x2						

1. Marihuana: Consumo. No la consumo. No puedo.

2. Tabaco: Consumo. Cada día lo consumo. Si lo dejo = 0.

3. Coca-cola: Uso-Abuso.

4. Alcohol: Abuso.

Barra libre Alcohol – O viernes o sábado. Se incluyen celebraciones especiales tales como aniversarios, bodas, navidad o posibilidades serias de follar.

5. (Aspecto especial): Póker y Maquinitas tragaperras: Uso.
Solo los días de Barra libre, no celebraciones. Tengo opción a máximo jugar 20€ Al Póker y 20€ a las Maquinas Tragaperras, no es obligado, pero lo tengo en estos días ya que son los días de riesgo.
Condición sine qua non. Lo que juegas al Póker y lo que metes en la máquina, si lo sacas de esta, no se puede volver a insertar, por mucho que haya permio derivado de los 20€.

(Aspecto especial): 3- 4 birras / Barra libre Alcohol. Si no tengo ganas de beber, puedo cambiarlo por 3 Red Bull jugando al PC sumando C/P/CH si quiero. El Red Bull puede cambiarse por cualquier otro substitutivo menos agresivo (Danup, Cacaolat, etc.)

6. C/P/CH x2 (Chocolate-Pipas-Chucherías): Uso-Abuso.
Son dos días a la semana a elegir. Se incluye en mi caso un posible x10 días seguidos o más estrictamente en tres circunstancias. Un duelo por pérdida. Un desamor. O cuando mi delirio (esquizofrenia) pasa a latencia.
7. En vacaciones de 1 mes incremento consumos de todo lo clasificado en uso y abuso. Los 5 primeros días y los 5 últimos son especiales. Además; el alcohol pasa a 3 días a la semana si quiero.