psihiatrie.org

7 Cărări

Caietul meu de 23 de zile

Pași mici. Un plan care are sens pentru mine.



Un caiet pe care îl completezi tu, în ritmul tău.

Conceptul 7 Cărări: dr. Ovidiu Balaban-Popa

Ce este acest caiet?

Un loc în care observi ce se întâmplă în viața ta și încerci, în fiecare zi, un pas mic. Tu completezi toate paginile.

Ideea din spate

Când consumul ocupă mult loc, și alte părți ale vieții pot avea de suferit. Modelul 7 Cărări te invită să privești viața mai larg: îngrijirea, felul în care te înțelegi, oamenii din jur, sensul, corpul, activitățile și problemele practice.

Nu trebuie să repari totul deodată. Alegi un domeniu important pentru tine și un pas pe care îl poți încerca. Observi ce se întâmplă, ceri sprijin și ajustezi pasul. Tratamentul de care ai nevoie continuă în paralel.

Cum lucrez

1. Citesc tema și exemplul
2. Încerc un pas mic
3. Scriu ce am observat

Lucrează aproximativ 10-15 minute pe zi. Poți scrie câteva cuvinte sau poți desena. Dacă ai ratat o zi, revii de unde ai rămas. Nu este un examen.

De ce 23 de zile?

Este durata aleasă pentru acest caiet, ca să ai un început și un final clare. Nu este un termen de vindecare. Poți schimba ritmul împreună cu persoana care te îngrijește.

Încep la data: _____

Ora potrivită pentru mine: _____

Încep în siguranță

Caietul este pentru adulți cu probleme legate de alcool, suficient de stabili medical pentru a lucra la exerciții. Pentru alte situații, discuți cu echipa cum îl adaptezi.

Dacă beau mult sau des, cer ajutor medical înainte să reduc sau să opresc alcoolul. Oprirea bruscă poate fi periculoasă.

Acest caiet nu este un plan de sevraj și nu îmi spune să schimb medicamentele. Într-o urgență, las caietul și cer imediat ajutor. Nu aștept următoarea zi din program.

Pe cine mă pot baza?

Echipa sau persoana care mă îngrijește:

Cum o contactez și în ce interval:

O persoană sigură pe care o pot contacta într-o zi grea:

Păstrez caietul într-un loc potrivit pentru mine. Eu aleg ce pagini arăt la întâlnire. Nimeni nu urmărește permanent răspunsurile mele.

Cele șapte cărări

Cărările sunt domenii ale vieții. Nu sunt etichete și nu trebuie parcurse în ordine. Aleg de unde am nevoie să încep.

Medicală

Îmi înțeleg îngrijirea și cer ajutorul necesar.

Înțelegerea de sine

Observ ce mă pune în dificultate și ce mă ajută.

Comunitatea

Caut oameni și locuri în care mă simt sprijinit.

Spirituală

Dau loc lucrurilor care au sens pentru mine, cu sau fără religie.

Corpul și ritmul

Îmi organizez somnul, mesele și activitățile potrivite mie.

Creația și rostul

Fac loc unei activități care îmi aduce interes sau sens.

Reconstrucția

Fac pași pentru problemele practice ale vieții mele.

Acum am cea mai mare nevoie de:

Planul meu pentru 23 de zile

În primele zile observ. Apoi încerc pași mici și cer sprijin. Spre final aleg ce păstrez și ce discut cu echipa.

Zilele 1-6 / Încep

01. Un motiv care este al meu
02. Observ o zi obișnuită
03. Îmi recunosc semnalele
04. Aleg cărarea de acum
05. Fac pasul mai mic
06. Îmi sprijin ritmul zilei

Zilele 7-12 / Exersez

07. Prima oprire: văd ce merge
08. Pregătesc o pauză sigură
09. Privesc un gând dificil
10. Cer un ajutor concret
11. Exersez un răspuns scurt
12. Îmi ofer un moment de liniște

Zilele 13-18 / Ajustez

13. Readuc o activitate plăcută
14. A doua oprire: îmi ajustez planul
15. Fac loc unui lucru important
16. Mișc un obstacol practic
17. Îmi protejez o relație și o limită
18. Pregătesc o zi grea

Zilele 19-23 / Continui

19. Revin după un pas ratat
20. Observ un progres mic
21. Pregătesc discuția cu echipa
22. Încerc planul pentru mâine
23. Aleg ce continui

ZIUA 01

Un motiv care este al meu

Data: _____

Schimbarea începe mai ușor când știi pentru ce faci un pas. Nu trebuie să ai toate răspunsurile astăzi.

Ce fac astăzi

1. Alege un lucru din viața ta pe care vrei să îl protejezi.

2. Scrie un motiv al tău, nu un motiv spus de altcineva.

3. Alege ora la care vei deschide caietul mâine.

Un exemplu

Vreau să pot fi prezent când îmi sun copilul.

Ce contează pentru mine acum?

La ce oră lucrez mâine?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 02

Observ o zi obișnuită

Data: _____

Astăzi observi, fără să te cerți cu tine. Cauți momentele în care îți este mai ușor sau mai greu.

Ce fac astăzi

1. Alege trei momente: dimineața, după-amiaza și seara.

2. Notează unde erai, cum te simțeai și dacă a apărut dorința de consum.

3. Încercuiește un moment pe care vrei să îl înțelegi mai bine.

Un exemplu

Seara, singur acasă, am simțit neliniște și mi-a venit să consum.

Ce am observat în cele trei momente?

Ce moment merită discutat cu persoana care mă ajută?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 03

Îmi recunosc semnalele

Data: _____

Un semnal poate fi un loc, o emoție, o persoană sau o stare a corpului. A-l observa îți poate arăta când ai nevoie de sprijin.

Ce fac astăzi

1. Recitește momentul ales ieri.

2. Scrie ce s-a întâmplat înainte și ce ai simțit în corp sau în minte.

3. Alege un semnal pe care îl vei observa astăzi, fără să cauți intenționat situații riscante.

Un exemplu

După o ceartă simt tensiune și mă gândesc că am nevoie de o pauză.

Care este semnalul meu?

Ce ajutor sigur pot folosi când îl observ?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 04

Aleg cărarea de acum

Data: _____

Nu trebuie să lucrezi toate cele șapte cărări deodată. Alegi un domeniu pe care poți face un pas, iar tratamentul necesar continuă.

Ce fac astăzi

1. Recitește harta celor șapte cărări de la început.

2. Alege cărarea care răspunde cel mai bine nevoii tale de acum.

3. Scrie o persoană sau o resursă care te poate sprijini.

Un exemplu

Aleg corpul și ritmul: vreau să îmi fac diminețile mai previzibile.

Ce cărare aleg și de ce?

Ce sprijin am nevoie să cer?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 05

Fac pasul mai mic

Data: _____

Un pas mic este o acțiune pe care o poți descrie și încerca astăzi. Dacă pare prea greu, îl micșorezi.

Ce fac astăzi

1. Alege o acțiune de cel mult zece minute, potrivită stării tale.

2. Scrie când și unde o vei încerca.

3. Pregătește o variantă de două minute pentru o zi grea.

Un exemplu

După micul dejun pregătesc hainele pentru mâine. Varianta scurtă: aleg doar bluza.

Care este pasul meu: ce, când și unde?

Care este varianta mai ușoară?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 06

Îmi sprijin ritmul zilei

Data: _____

Un reper simplu poate aduce ordine într-o zi încărcată. Alegi ceva realist, potrivit recomandărilor tale medicale.

Ce fac astăzi

1. Alege un singur reper: trezire, masă, odihnă sau o activitate ușoară permisă.

2. Leagă-l de ceva ce faci deja.

3. Încearcă-l astăzi și notează ce a fost posibil.

Un exemplu

După ce mă spăl pe dinți, pregătesc micul dejun.

Ce reper aleg și de ce îl leg?

Ce am reușit să fac și ce m-a împiedicat?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 07

Prima oprire: văd ce merge

Data: _____

Astăzi nu primești o notă. Privești primele șase zile ca să alegi ce merită păstrat.

Ce fac astăzi

1. Răsfoiește zilele de până acum.

2. Alege un pas care ți-a fost util și unul care a fost prea greu.

3. Repetă astăzi pasul util, în varianta potrivită pentru tine.

Un exemplu

Mi-a fost util să notez ora dificilă. Plimbarea propusă a fost prea lungă.

Ce păstrez din prima săptămână?

Ce simplific pentru zilele următoare?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 08

Pregătesc o pauză sigură

Data: _____

Când apare dorința de consum, poți folosi planul de sprijin convenit cu echipa. Exercițiul nu se folosește pentru a amâna ajutorul într-o urgență.

Ce fac astăzi

1. Alege un loc mai sigur și o persoană pe care o poți contacta.

2. Dacă nu există semne de urgență, încearcă o pauză scurtă cu o activitate simplă.

3. Notează dacă ai avut nevoie de mai mult ajutor.

Un exemplu

Mă mut din locul riscant și sun persoana stabilită în planul meu.

Ce fac în pauza mea sigură?

Pe cine contactez dacă nu mă descurc?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 09

Privesc un gând dificil

Data: _____

Un gând poate apărea repede, fără să fie o instrucțiune pe care trebuie să o urmezi. Astăzi îl scrii și cauți un răspuns care te ajută.

Ce fac astăzi

1. Alege un gând apărut într-un moment dificil.

2. Scrie ce efect are asupra ta.

3. Formulează un răspuns realist, pe care îl poți spune cu blândețe.

Un exemplu

Gând: am ratat un pas, deci nu are rost. Răspuns: pot relua cu un pas mai mic.

Ce gând am observat?

Ce răspuns realist îmi poate fi de folos?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 10

Cer un ajutor concret

Data: _____

O cerere clară îi arată celuilalt cum te poate sprijini. Alegi o persoană cu care te simți în siguranță.

Ce fac astăzi

1. Alege o nevoie mică pentru astăzi.

2. Formulează cererea: ai putea să mă ajuți cu... la ora...?

3. Fă cererea dacă este sigur; altfel, exerseaz-o în scris și discut-o la consultație.

Un exemplu

Ai putea să vorbești cu mine zece minute după ce ies de la serviciu?

Cui și ce ajutor îi cer?

Ce răspuns am primit sau ce am nevoie să discut?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 11

Exersez un răspuns scurt

Data: _____

Într-o situație de presiune poate fi util să ai un răspuns pregătit. Nu este nevoie să dai explicații intime.

Ce fac astăzi

1. Alege o situație pe care vrei să o eviți sau să o închei.

2. Scrie o propoziție scurtă și un mod sigur de a pleca.

3. Spune propoziția cu voce joasă de două ori, într-un loc sigur.

Un exemplu

Nu, mulțumesc. Nu rămân aici. Merg la întâlnirea pe care am stabilit-o.

Ce spun dacă sunt presat?

Cum ies din situație și cine mă poate sprijini?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 12

Îmi ofer un moment de liniște

Data: _____

Astăzi încerci o pauză blândă. Nu trebuie să obții o anumită stare și nu forțezi respirația sau corpul.

Ce fac astăzi

1. Așază-te comod, dacă poți.

2. Observă trei lucruri pe care le vezi și două sunete pe care le auzi.

3. Respiră firesc și oprește exercițiul dacă te simți mai rău; cere ajutor dacă ai nevoie.

Un exemplu

Observ cana, fereastra și masa. Aud o mașină și foșnetul frunzelor.

Ce am observat în jurul meu?

Pauza mi-a fost utilă sau aleg alt sprijin?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 13

Readuc o activitate plăcută

Data: _____

Uneori un lucru mic care îți place poate avea loc chiar într-o zi grea. Nu trebuie să îți placă foarte mult din prima.

Ce fac astăzi

1. Alege o activitate simplă, sigură și accesibilă.

2. Încearc-o cinci sau zece minute, potrivit energiei tale.

3. Notează ce ai simțit înainte și după, fără să îți dai o notă.

Un exemplu

Ascult o melodie, îngrijesc o plantă sau desenez câteva linii.

Ce activitate încerc și când?

Cum a fost pentru mine, înainte și după?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 14

A doua oprire: îmi ajustez planul

Data: _____

Ai adunat informații despre tine. Acum alegi ce funcționează mai bine și unde ai nevoie de sprijin.

Ce fac astăzi

1. Recitește zilele 8-13.

2. Alege o strategie de păstrat și una de schimbat.

3. Scrie o întrebare pentru următoarea discuție cu persoana care te îngrijește.

Un exemplu

Cererea concretă de ajutor a mers. Într-un loc aglomerat am nevoie de alt plan.

Ce mi-a fost util în această săptămână?

Ce întrebare sau dificultate duc la consultație?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 15

Fac loc unui lucru important

Data: _____

O valoare este ceva ce contează pentru tine: grijă, sănătate, familie, libertate sau altceva. Poate avea sau nu o dimensiune religioasă.

Ce fac astăzi

1. Alege o valoare care are sens pentru tine.

2. Transform-o într-un gest mic, posibil astăzi.

3. După ce îl încerci, notează ce ai observat.

Un exemplu

Grija: îmi pregătesc lucrurile pentru consultația de mâine.

Ce contează pentru mine?

Ce gest mic exprimă acest lucru astăzi?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 16

Mișc un obstacol practic

Data: _____

Un obstacol poate fi transportul, un document, o cheltuială sau programarea unei întâlniri. Nu trebuie să rezolvi totul dintr-o dată.

Ce fac astăzi

1. Alege un singur obstacol care îți încurcă planul.

2. Scrie primul pas de două-cinci minute.

3. Alege de la cine poți cere informații sau ajutor.

Un exemplu

Caut numărul cabinetului ca să pot întreba despre ora programării.

Care este obstacolul și primul pas?

Ce ajutor îmi trebuie și când îl cer?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 17

Îmi protejez o relație și o limită

Data: _____

Sprijinul este mai folositor când este sigur și are limite clare. Exercițiul nu îți cere să contactezi persoane de care te temi.

Ce fac astăzi

1. Alege o relație în care te simți în siguranță.

2. Scrie un lucru pe care îl apreciezi și o limită de care ai nevoie.

3. Exersează cum ai spune limita; poți discuta mai întâi la consultație.

Un exemplu

Îmi prinde bine să vorbim, dar nu pot rămâne într-un loc unde se consumă.

Ce relație sigură vreau să sprijin?

Ce limită exprim și cum o pot spune?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 18

Pregătesc o zi grea

Data: _____

Un plan pregătit din timp îți poate arăta următorul pas când îți este greu. Ajutorul medical rămâne disponibil oricând este necesar.

Ce fac astăzi

1. Alege un semnal de dificultate pe care îl cunoști.

2. Scrie: dacă observ..., fac... și contactez...

3. Verifică unde ai numerele de contact și planul de urgență stabilit cu echipa.

Un exemplu

Dacă mă izolez și îmi este greu să urmez planul, cer ajutor persoanei stabilite.

Care este planul meu dacă-atunci?

Unde găsesc contactele și ce fac într-o urgență?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 19

Revin după un pas ratat

Data: _____

O dificultate nu șterge ce ai învățat. Dacă a avut loc un consum sau starea ta s-a schimbat, discuți cu echipa ce îngrijire este necesară.

Ce fac astăzi

1. Alege un pas ratat, real sau imaginar, fără să te învinovățești.

2. Scrie ce l-a făcut dificil și ce sprijin a lipsit.

3. Alege un pas sigur de reluare, potrivit planului tău medical.

Un exemplu

Am ratat o întâlnire. Primul pas este să cer o nouă programare.

Ce pot înțelege din situație?

Care este pasul sigur prin care reiau și pe cine anunț?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 20

Observ un progres mic

Data: _____

Un progres poate fi o acțiune încercată, o întrebare pusă sau un lucru înțeles mai bine. Nu trebuie să fie ceva spectaculos.

Ce fac astăzi

1. Recitește două pagini din caiet.

2. Alege un lucru pe care îl faci sau îl înțelegi puțin diferit.

3. Scrie ce te-a ajutat; dacă nu observi un progres, notează ce sprijin îți lipsește.

Un exemplu

Am cerut o nouă programare, deși îmi era greu să sun.

Ce observ diferit sau ce încă îmi este greu?

Ce m-a ajutat ori ce ajutor îmi lipsește?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 21

Pregătesc discuția cu echipa

Data: _____

La întâlnire poate fi mai ușor să vorbești dacă ai ales din timp ce vrei să spui. Tu alegi ce pagini arăți.

Ce fac astăzi

1. Alege o situație despre care vrei să vorbești.

2. Scrie o întrebare și un ajutor concret de care ai nevoie.

3. Pune un semn la pagina pe care vrei să o iei la întâlnire.

Un exemplu

Vreau să discut ce pot face seara, când rămân singur și îmi este greu.

Ce vreau să spun sau să întreb?

Ce ajutor concret vreau să cer?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 22

Încerc planul pentru mâine

Data: _____

Un plan este mai ușor de folosit când îl legi de un moment și de un loc. Păstrezi și o variantă mai ușoară.

Ce fac astăzi

1. Alege un pas util pe care l-ai mai încercat.

2. Stabilește momentul și locul pentru mâine.

3. Pregătește o variantă scurtă și persoana pe care o poți contacta dacă ai nevoie.

Un exemplu

După micul dejun pregătesc agenda. Dacă nu pot, notez doar următoarea întâlnire.

Ce fac mâine, când și unde?

Care este varianta mai ușoară și cui pot cere ajutor?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

ZIUA 23

Aleg ce continui

Data: _____

Cele 23 de zile se încheie, dar îngrijirea și exersarea pot continua. Alegi câteva lucruri pe care vrei să le păstrezi.

Ce fac astăzi

1. Răsfoiește caietul și alege două acțiuni utile.

2. Scrie când le încerci în următoarele șapte zile.

3. Notează următorul contact cu persoana care te îngrijește sau cum îl vei stabili.

Un exemplu

Păstrez ora de lucru în caiet și cererea concretă de ajutor.

Ce două acțiuni continui, când și cu ce sprijin?

Care este următoarea discuție și ce vreau să aduc la ea?

Am încercat pasul: DA / ÎNCĂ NU

Pot reveni la exercițiu sau pot cere ajutor.

Ce iau cu mine

Caietul se încheie. Îngrijirea, sprijinul și lucrurile pe care le exersez pot continua.

Ce am înțeles mai bine despre mine?

Ce două lucruri vreau să păstrez săptămâna viitoare?

Ce ajutor am nevoie să cer?

Care este următoarea discuție cu echipa?

Cum a fost făcut caietul

Conceptul original 7 Cărări aparține dr. Ovidiu Balaban-Popa. Exercițiile și calendarul de 23 de zile sunt materiale noi, create cu ajutorul AI. Durata de 23 de zile este o alegere de organizare; nu este un program demonstrat eficient într-un studiu clinic.

Redactarea, editarea și structurarea inițială: GPT Astra. Revizii pe unități: Grok 4.7 și Gemini 4 Argon. Revizie, adjudecare și corecturi: Claude Opus 5.5. Consolidarea ediției, citările, noul workbook și verificările livrabilelor: Codex. Ilustrațiile noi: GPT Image integrat; versiunea exactă nu este verificabilă în instrument.

Conceptul original 7 Cărări: dr. Ovidiu Balaban-Popa. Atribuirea privește conceptul, nu autoratul întregului curs sau o aprobare medicală a textului.

Caietul nu are o revizie medicală umană independentă semnată. Dacă o temă nu ți se potrivește, o lași deoparte și discuți cum o poți adapta.

Sursele complete sunt adunate în paginile următoare. Zilele de lucru rămân simple, cu tema și spațiul tău pentru răspunsuri.

Surse și lecturi

Pentru cei care vor să afle de unde pornește caietul. Sursele oferă idei și repere de siguranță; nu dovedesc eficiența acestui calendar de 23 de zile.

[1] *7 Cărări - Manual clinic complet* (versiunea 0.2). (2026). Capitolul 1, „Poziționare și scop clinic”. [Manuscris de lucru nepublicat; coordonare conceptuală: dr. Ovidiu Balaban-Popa; proiect 7 Cărări / Psinaptic].

[2] *7 Cărări - Manual clinic complet* (versiunea 0.2). (2026). Capitolul 4, „Evaluarea inițială”. [Manuscris de lucru nepublicat; coordonare conceptuală: dr. Ovidiu Balaban-Popa; proiect 7 Cărări / Psinaptic].

[3] *7 Cărări - Manual clinic complet* (versiunea 0.2). (2026). Capitolul 5, „Formularea clinică și alegerea cărărilor”. [Manuscris de lucru nepublicat; coordonare conceptuală: dr. Ovidiu Balaban-Popa; proiect 7 Cărări / Psinaptic].

[4] *7 Cărări - Manual clinic complet* (versiunea 0.2). (2026). Capitolul 6, „Procedura celor șapte cărări”. [Manuscris de lucru nepublicat; coordonare conceptuală: dr. Ovidiu Balaban-Popa; proiect 7 Cărări / Psinaptic].

[5] *7 Cărări - Manual clinic complet* (versiunea 0.2). (2026). Capitolul 7, „Planul terapeutic și monitorizarea”. [Manuscris de lucru nepublicat; coordonare conceptuală: dr. Ovidiu Balaban-Popa; proiect 7 Cărări / Psinaptic].

[6] *7 Cărări - Manual clinic complet* (versiunea 0.2). (2026). Capitolul 8, „Siguranță și escaladare”. [Manuscris de lucru nepublicat; coordonare conceptuală: dr. Ovidiu Balaban-Popa; proiect 7 Cărări / Psinaptic].

[7] *7 Cărări - Manual clinic complet* (versiunea 0.2). (2026). Capitolul 9, „Alunecare, recădere și revenire”. [Manuscris de lucru nepublicat; coordonare conceptuală: dr. Ovidiu Balaban-Popa; proiect 7 Cărări / Psinaptic].

[8] *7 Cărări - Manual clinic complet* (versiunea 0.2). (2026). Capitolul 10, „Grupuri, familie și peer support”. [Manuscris de lucru nepublicat; coordonare conceptuală: dr. Ovidiu Balaban-Popa; proiect 7 Cărări / Psinaptic].

[9] *7 Cărări - Manual clinic complet* (versiunea 0.2). (2026). Capitolul 13, „Rolurile echipei și supervizarea”. [Manuscris de lucru nepublicat; coordonare conceptuală: dr. Ovidiu Balaban-Popa; proiect 7 Cărări / Psinaptic].

[10] *7 Cărări - Manual clinic complet* (versiunea 0.2). (2026). Capitolul 14, „Tranziția și întreținerea”. [Manuscris de lucru nepublicat; coordonare conceptuală: dr. Ovidiu Balaban-Popa; proiect 7 Cărări / Psinaptic].

[11] Hill, R., & Harris, J. (2021). Psychological approaches to addiction. In E. Day (Ed.), *Seminars in addiction psychiatry* (2nd ed., pp. 147-162). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781911623199

[12] National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (n.d.). *To cut down or to quit...* Rethinking Drinking. https://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/thinking-about-change/cut-down-or-quit

[13] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2024, November 25). *About recovery.* https://www.samhsa.gov/substance-use/recovery/about

Paginile NIAAA și SAMHSA au fost consultate separat la 20 octombrie 2026.