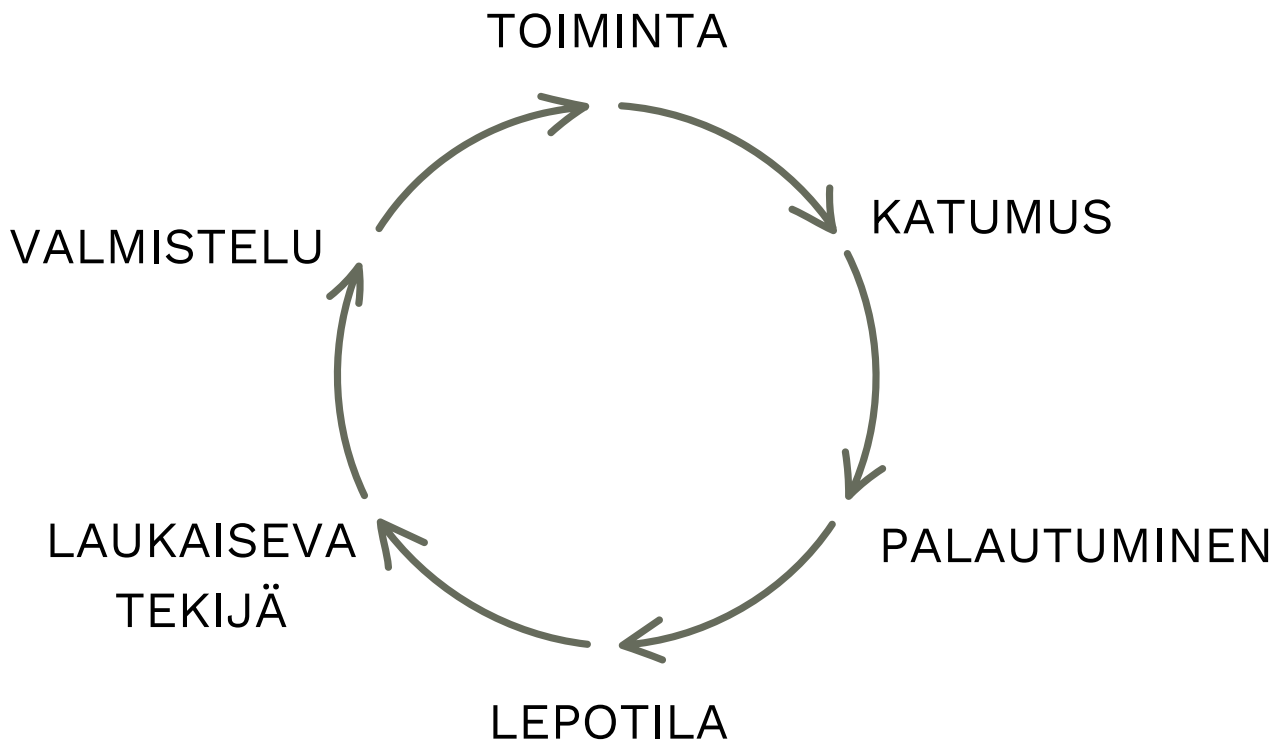


KUUSIVAIHEINEN RIIPPUVUUDEN KEHÄ



1. Lepotilassa – tämä on vaihe, jossa riippuvuus on tilapäisesti horroksessa, mutta taustalla olevat ongelmat, olivatpa sitten mahdollisuuksien, trauman tai kiintymyksen aiheuttamia, jäävät ratkaisematta. Elämä voi näyttää "normaalilta", mutta on vain ajan kysymys, milloin laukaiseva tekijä tapahtuu.
2. Laukaisija tekijä – tämä on tapahtuma, mahdollisuus, kehollinen tunne, tunne tai ajatusprosessi, joka aktivoi käyttäytymisen. Melkein mikä tahansa voi laukaista, mutta useimmiten se on seksuaalinen mahdollisuus tai negatiivinen tunne, kuten ahdistus, viha, masennus, suru, tylsyys, yksinäisyys tai turhautuminen.
3. Valmistautuminen – valmisteluvaiheen pituus voi vaihdella huomattavasti muutamasta minuutista tietokoneen käynnistämiseen useiden viikkojen suhteen suunnitteluun. Tämä vaihe sisältää käytännön valmistautumisen, kuten missä, milloin ja miten, sekä psykologisia strategioita luoda ympäristö, jossa toiminnan vaihetta voidaan sietää ja/tai nauttia.
4. Toiminta vaihe – joillekin toiminta on yksittäinen tapahtuma, kuten seksityöntekijän luona käynti, joka voi kestää vain muutaman minuutin, kun taas toisille se voi olla viikon mittainen pornografian ahmiminen. Jotkut kuvailevat sitä kohokokhdaksi, joka tuo euforiaa ja helpotusta, mutta toisille siihen liittyvä helpotus on pelkästään teon saamista loppuun, jotta he voivat vihdoinkin aloittaa palautumisen takaisin lepovaiheen mukavuuteen.
5. Katuminen – toimintavaiheen seurauksista, vaikutuksista henkilökohtaisiin arvoihin ja addiktiin muutokseen sitoutumisesta riippuen katumusvaihe voi olla vain hetkellinen "hups" tai viikkoja kestänyt epätoivo, häpeä ja itseinho.
6. Uudelleen rakentaminen – tämän vaiheen aikana addikti joko tietoisesti tai tiedostamatta laittaa elämänsä takaisin yhteen. Saattaa olla aika rakentaa uudelleen itsetunto, peittää jäljet ja/tai uudistaa päätökset olla toimimatta uudelleen.