

7 Cărări pentru recuperarea mea

Caiet de lucru pentru discuțiile cu echipa care mă îngrijește

Ediție 28 septembrie 2026

Acest caiet te ajută să observi ce ai nevoie, ce te sprijină și ce pas poți face în continuare. Este pentru adulți care primesc îngrijire pentru probleme legate de alcool și care au discutat cu un profesionist dacă este momentul potrivit să îl folosească.

Nu trebuie să completezi tot caietul. Împreună cu specialistul alegi paginile care îți sunt utile acum. Poți scrie puțin, poți răspunde cu voce tare sau poți cere ajutor. Poți spune „nu știu”, „nu acum” sau „nu doresc să răspund”.

Ce înseamnă cele șapte cărări

Sunt șapte domenii ale vieții în care poți primi sprijin. Nu sunt șapte trepte și nu trebuie parcurse în ordine. Alegi împreună cu specialistul o cărare principală și cel mult două de sprijin. Îngrijirea medicală necesară continuă indiferent de alegere.

Despre întrebări

Întrebările din acest caiet sunt pentru reflecție și discuție. Nu sunt teste de diagnostic. Nu există un punctaj total și nu primești o notă pentru recuperare. O pagină necompletată nu înseamnă că ai eșuat.

Numele sau inițialele mele _____

Data la care încep _____

Profesionistul cu care discut caietul _____

Următoarea întâlnire _____

Dacă există un pericol imediat, sună la 112. Dacă ești internat, anunță imediat personalul secției. Caietul și mesajele din aplicație nu sunt servicii de urgență și nu sunt urmărite permanent.

Fișa 1 Cum folosesc acest caiet

Începem cu paginile de orientare și contact. Apoi alegem una sau două fișe pentru perioada următoare. Le putem schimba dacă nu ajută.

Cărare	Cu ce mă poate ajuta
Medicală	Consultații, tratament și întrebările mele despre sănătate
Înțelegerea de sine	Să observ ce se întâmplă înainte de consum și ce pot încerca
Comunitatea	Să găsesc persoane și locuri de sprijin
Spirituală	Să explorez sensul, valorile sau credința, numai dacă doresc
Corpul și ritmul	Să construiesc o rutină potrivită pentru mine
Creația și rostul	Să regăsesc activități și roluri importante
Reconstrucția	Să cer ajutor pentru locuire, relații, bani, acte sau muncă

Aleg cât și cum completez

Prefer să scriu / să discut / să completez cu ajutor / să combin aceste variante.

Am nevoie de _____

Ce fac dacă o întrebare mă tulbură

Mă opresc. Nu trebuie să povestesc în detaliu experiențe dureroase. Pot să cer sprijin și să revin la pagină în alt moment. Dacă mă simt în pericol, folosesc contactele de urgență.

Ce păstrez privat

Pot discuta cu specialistul ce informații sunt necesare pentru îngrijire și cine are acces la ele. Nu trebuie să arăt întregul caiet familiei sau grupului. Îl păstrez într-un loc cât mai sigur.

Paginile pe care am ales să le folosesc acum _____

Le discutăm la data de _____

Fișa 2 Ajutorul meu când îmi este greu

Completez această pagină împreună cu un profesionist. O țin la îndemână. Nu trebuie să completez rubricile înainte de a cere ajutor.

Sun la 112 pentru pericol imediat, convulsii, confuzie puternică, dificultăți de respirație, posibilă supradoză sau dacă sunt pe punctul de a mă răni ori de a răni pe cineva. Dacă sunt internat, anunț imediat personalul.

Când cer evaluare medicală rapidă

Dacă apar tremurături, transpirații, agitație sau o stare de rău după reducerea ori oprirea alcoolului, contactez rapid un serviciu medical. Confuzia sau convulsiile sunt urgențe. Oprirea bruscă a alcoolului după consum regulat important poate fi periculoasă; planul se stabilește cu medicul, nu cu acest caiet.

Semnele mele că am nevoie de ajutor mai devreme _____

Un lucru simplu care m-a ajutat și este sigur pentru mine _____

Persoana de sprijin și telefonul _____

O a doua persoană sau un loc sigur _____

Echipa medicală și telefonul _____

Programul în care poate răspunde _____

Serviciul pe care îl contactez în afara programului _____

Cu cine discut despre reducerea accesului la lucruri cu care m-aș putea răni

Dacă nu primesc răspuns

Nu aștept un mesaj din aplicație când sunt în pericol. Apelez 112 sau cer ajutor medical imediat. Pentru alte dificultăți folosesc alternativa stabilită mai sus.

Fișa 3 De unde pornesc

Pot răspunde numai la ce este util astăzi. Nu trebuie să găsesc explicația completă a problemelor mele.

Ce aș vrea să fie diferit

Problema care mă apasă cel mai mult acum este _____

Consumul de alcool îmi afectează viața prin _____

Ce îmi oferă alcoolul pe moment sau ce încerc să obțin prin consum

Ce mă îngrijorează în legătură cu ce se întâmplă după aceea

Ce există deja în favoarea mea

Un lucru care m-a ajutat înainte _____

O persoană, o abilitate sau un serviciu pe care mă pot baza _____

Un lucru pe care vreau să îl știe specialistul _____

Pot lăsa întrebările dificile pentru întâlnire. Această fișă nu stabilește un diagnostic și nu arată cât de „grav” sunt.

Fișa 4 Alegem cărările pe care lucrăm

Completez această pagină împreună cu specialistul. Pentru fiecare domeniu putem discuta nevoia, interesul meu, resursele și ce este posibil în următoarele șapte zile. Nu adunăm puncte.

Domeniu	Ce am nevoie sau ce aș vrea să discut
Medicală	_____
Înțelegerea de sine	_____
Comunitatea	_____
Spirituală numai dacă doresc	_____
Corpul și ritmul	_____
Creația și rostul	_____
Reconstrucția	_____

Alegerea pentru perioada următoare

Cărarea principală _____

Cel mult două cărări de sprijin _____

De ce mi se potrivește această alegere acum _____

Cine sau ce mă poate ajuta _____

Primul pas care pare posibil _____

Îngrijirea medicală care continuă indiferent de alegere _____

Revizuiм alegerea la data de _____

Pot schimba cărarea împreună cu specialistul. Schimbarea nu este un eșec.

Fișa 5 Ce contează și câtă încredere am

Aleg o schimbare concretă despre care să discut. Numerele sunt doar un mod de a descrie cum mă simt acum. Nu sunt scoruri medicale și nu se adună.

Schimbarea la care mă gândesc _____

Importanța pentru mine

De la 0, deloc importantă acum, la 10, foarte importantă, aleg _____

Pot răspunde și în cuvinte _____

Ce face ca această schimbare să conteze pentru mine _____

Ce mă face să ezit _____

Încrederea că pot face un prim pas

De la 0, fără încredere acum, la 10, foarte multă încredere, aleg _____

O experiență sau o resursă pe care mă pot baza _____

Ce mi-ar face pasul puțin mai ușor _____

Alegerea mea de astăzi

Doresc să încerc un pas / să mai discut / să cer ajutor / să amân decizia.

Ce vreau să discut cu specialistul _____

Pot avea motive și pentru schimbare, și pentru a păstra lucrurile așa cum sunt. Nu trebuie să ascund această ezitare.

Fișa 6 Pregătesc întâlnirea cu medicul

Aceasta este o fișă de comunicare. Nu îmi spune ce medicamente să iau, să opresc sau să schimb. Pentru doze omise ori probleme de tratament cer indicația medicului sau farmacistului.

Ce vreau să spun

Simptome noi sau schimbări de la ultima întâlnire _____

Ce medicamente, suplimente sau alte substanțe am folosit efectiv

Dacă am omis sau am schimbat ceva, ce s-a întâmplat _____

Ce efecte neplăcute sau dificultăți vreau să discut _____

Întrebările mele

1 _____

2 _____

Organizarea consultației

Data și locul _____

Ce trebuie să aduc _____

Cum ajung sau cine mă ajută _____

Nu aștept programarea dacă apar semne de urgență. Folosesc pagina cu contactele și cer ajutor.

Fișa 7 Înțeleg o situație recentă

Aleg o situație pe care o pot privi fără să mă copleșească. Poate fi un moment cu poftă de alcool, chiar dacă nu am consumat. Nu trebuie să descriu o traumă.

Ce s-a întâmplat

Unde eram și ce se întâmpla înainte _____

Ce am observat în corp și ce emoție am simțit _____

Ce mi-am spus în minte _____

Ce am făcut apoi _____

Ce am obținut pe moment _____

Ce a urmat mai târziu _____

Un loc în care pot încerca altceva

Un semn pe care l-aș putea observa mai devreme _____

O alternativă sigură pe care vreau să o discut _____

Dacă exercițiul mă copleșește, mă opresc și cer sprijin. A înțelege situația nu înseamnă a mă învinovăți.

Fișa 8 Plan pentru un impuls de consum

Pofta de alcool este un impuls, nu o obligație. Planul de mai jos îl stabilesc cu specialistul. El nu tratează sevrajul și nu înlocuiește ajutorul de urgență.

Recunosc momentul

Semnul meu timpuriu _____

Situația în care este mai greu _____

Pregătesc o alternativă

Dacă observ _____

atunci primul lucru sigur pe care îl încerc este _____

Pot merge într-un loc mai sigur sau mă pot îndepărta de situație astfel

Persoana pe care o contactez _____

Ce îi pot spune _____

Dacă prima variantă nu ajută _____

După ce trece momentul

Ce a ajutat chiar și puțin _____

Ce vreau să schimb în plan _____

Dacă apar tremurături, confuzie, convulsii sau o stare de rău după reducerea alcoolului, cer evaluare medicală. Nu încerc să rezolv situația doar prin distragere sau amânare.

Fișă 9 Harta sprijinului meu

Nu trebuie să am multe persoane în jur. Caut sprijin sigur, disponibil și potrivit nevoii mele. Pot include oameni din afara familiei și profesioniști.

De ce am nevoie	Persoana sau serviciul	Cum iau legătura
Cineva care mă ascultă	_____	_____
Ajutor practic	_____	_____
Sprijin pentru tratament	_____	_____
O alternativă dacă prima persoană nu poate	_____	_____

Cer ceva concret

Persoana pe care aleg să o contactez _____

Pot să îi spun: „Mi-ar fi de ajutor să _____

în ziua sau intervalul _____.”

Ce aş vrea să ştie despre mine _____

Ce prefer să păstrez privat _____

Verific dacă sprijinul este potrivit

Mă simt respectat? Pot spune nu? Persoana îmi respectă tratamentul și limitele? Dacă răspunsul mă îngrijorează, discut cu specialistul.

Un contact pe care îl pot încerca în această săptămână _____

Pentru pericol imediat folosesc 112, nu aștept ca o persoană apropiată să fie disponibilă.

Fișa 10 Un grup potrivit pentru mine

Pot alege să încerc un grup, să cer mai multe informații sau să lucrez individual. Un grup de sprijin nu înlocuiește tratamentul medical.

Ce caut

Mi-ar prinde bine să _____

Mă îngrijorează _____

Ce vreau să aflu înainte

- Cine conduce întâlnirea și care este scopul ei?
- Unde și când are loc? Există costuri sau dificultăți de transport?
- Pot participa fără să povestesc lucruri personale?
- Care sunt regulile despre confidențialitate și înregistrare?
- Ce fac dacă mă simt presat, judecat sau nesigur?

Grupul sau persoana de contact _____

Primul pas pe care îl aleg _____

După o întâlnire

Ce mi-a fost util _____

Ce nu mi s-a potrivit _____

Doresc să revin / să încerc alt grup / să discut o alternativă individuală.

Pot păstra pentru mine răspunsurile din caiet. Nimeni nu poate garanta ce vor face toți membrii cu informațiile auzite.

Fișa 11 Sensul și valorile mele

Această pagină este opțională. Nu trebuie să am o credință religioasă. Pot vorbi despre oameni, natură, artă, grijă, libertate, demnitate sau orice altceva contează pentru mine.

Aleg dacă particip

Încerc această fișă / o las pentru mai târziu / nu doresc să o folosesc. Prefer să discut despre valori și sens / credință / ambele / altceva.

Ce contează pentru mine

Un lucru pe care aș vrea să îl păstrez sau să îl reconstruiesc în viața mea

O valoare care îmi este importantă _____

Cum s-ar vedea această valoare într-un gest mic _____

O persoană, un loc sau o practică ce îmi oferă sprijin _____

Limitele mele

Ce nu doresc să mi se impună _____

Pasul pe care îl aleg, dacă doresc _____

Nimeni nu trebuie să mă preseze să adopt o credință, să mă învinovățească sau să îmi spună să opresc tratamentul. Pot discuta cu specialistul dacă se întâmplă asta și pot renunța la această cărare.

Fișa 12 O rutină suficient de simplă

Nu construiesc o zi perfectă. Aleg un reper care se potrivește sănătății și condițiilor mele de viață. Orice recomandare medicală personală are prioritate.

Cum arată ziua mea acum

Un moment care merge relativ bine _____

Un moment în care lucrurile devin grele _____

Am dificultăți cu hrană, loc de dormit, igienă sau transport? Ce ajutor îmi trebuie?

Aleg un singur reper

Poate fi o masă, pregătirea pentru somn, o activitate ușoară potrivită mie sau un gest de îngrijire personală.

Reperul meu _____

Când și unde _____

Ce îmi trebuie _____

Un obstacol probabil _____

Varianta mai mică sau ajutorul de care am nevoie _____

Observ fără să mă cert

Ce a fost posibil _____

Ce schimb pentru data viitoare _____

Dacă dorm foarte puțin, am energie neobișnuit de mare, sunt foarte agitat sau mă simt tot mai rău, discut rapid cu medicul. Nu încerc să rezolv totul printr-un program mai strict.

Fișa 13 Observ somnul și ritmul unei săptămâni

Completez aproximativ, dacă îmi este util. Nu trebuie să urmăresc ceasul noaptea. O zi necompletată rămâne necunoscută și nu spune nimic rău despre mine.

Săptămâna de la _____ până la _____

Ziua	Culcare și trezire aproximativ	Cum m-am odihnit	Ce vreau să discut
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____
7	_____	_____	_____

Ce observ

Un lucru care pare să mă ajute _____

O dificultate care se repetă _____

O întrebare pentru specialist _____

Ce nu decid din acest tabel

Nu schimb singur tratamentul și nu pun un diagnostic. Dacă somnul se deteriorează mult, apar simptome noi sau mă simt în pericol, cer ajutor înainte de sfârșitul săptămânii.

Nu trebuie să obțin un anumit număr de zile „bune”. Tabelul este pentru a înțelege ce se întâmplă și ce sprijin mi-ar fi util.

Fișa 14 O activitate care îmi redă interesul

Aleg ceva accesibil, chiar dacă nu simt încă multă plăcere sau energie. Nu trebuie să fie productiv, impresionant sau făcut perfect.

Caut idei

Ce îmi plăcea înainte _____

Ce mi-ar stârni puțină curiozitate acum _____

Ce pot încerca în condiții sigure _____

Pregătesc un experiment mic

Activitatea aleasă _____

Timpul pe care vreau să îl încerc _____

Locul și materialele necesare _____

Cine mă poate sprijini _____

Ce ar face activitatea prea dificilă sau riscantă _____

Cum o micșorez sau o schimb _____

După încercare

Ce am observat înainte și după _____

Vreau să repet / să simplific / să schimb activitatea / să mai discut.

Faptul că nu m-am simțit mai bine imediat nu face încercarea inutilă. Pot afla ce mi se potrivește. Dacă mă simt tot mai lipsit de interes sau de energie, spun specialistului.

Fișa 15 O problemă practică pe rând

Unele dificultăți au nevoie de servicii și ajutor concret. Nu trebuie să rezolv singur locuirea, banii, actele, munca și relațiile deodată.

Aleg ce este prioritar

Problema care mă blochează acum _____

Este legată de locuire / hrană / transport / bani / acte / muncă / familie / altceva.

Ce se întâmplă dacă rămâne nerezolvată _____

Împărțim responsabilitățile

Ce pot face eu _____

Ce ajutor cer echipei sau unui serviciu _____

Persoana sau serviciul și contactul _____

Primul pas și data _____

Dacă nu reușesc să iau legătura _____

Dacă acasă există violență, amenințare sau exploatare, cer ajutor pentru protecție. Nu folosesc această fișă ca motiv să mă întâlnesc singur cu o persoană de care mă tem.

Fișa 16 Cer ajutor și păstrez o limită

Aleg o relație suficient de sigură pentru această conversație. Nu trebuie să mă împac cu cineva care mă amenință sau mă rănește.

Ce vreau să comunic

Situația concretă despre care vreau să vorbesc _____

Cum mă afectează _____

Ce aș vrea să cer, cât mai clar _____

Pregătesc o formulare

„Când se întâmplă _____,

îmi este _____.

Mi-ar fi de ajutor să _____.”

Limita mea

Un lucru pe care nu îl pot accepta _____

Ce fac dacă discuția devine nesigură _____

Cu cine pot pregăti sau discuta această conversație _____

După discuție

Ce am observat _____

Ce sprijin îmi trebuie în continuare _____

Celălalt poate refuza cererea. Acest lucru nu îmi anulează nevoia și nu mă obligă să renunț la siguranță sau tratament.

Fișa 17 Planul meu pentru șapte zile

Îl stabilesc împreună cu specialistul. Un singur obiectiv poate fi suficient. Nu este nevoie să lucrez pe toate cărările.

Perioada _____ Cărarea principală _____

Obiectivul principal

Ce fac concret _____

De ce contează pentru mine _____

Când și unde _____

Cine mă ajută _____

Ce ar putea împiedica pasul _____

Varianta mai mică sau planul alternativ _____

Cum voi observa ce s-a întâmplat _____

Alte obiective numai dacă sunt utile

Obiectivul 2 și termenul _____

Obiectivul 3 și termenul _____

Ce face echipa

Persoana responsabilă și acțiunea _____

Discutăm planul din nou la _____

Contactez echipa mai devreme dacă _____

Tratamentul și planul de siguranță continuă separat de aceste obiective.

Fișa 18 Jurnal scurt pentru o săptămână

Completez numai dacă am convenit că îmi este util. Pot nota „nu știu” sau pot discuta verbal. Tabelul nu este urmărit permanent de echipă.

Perioada _____

Ziua	Consum dacă a existat și ce anume	Poftă în cuvinte sau 0–10	Pas încercat sau ajutor cerut
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____
7	_____	_____	_____

Pentru poftă, 0 înseamnă că nu am simțit impulsul, iar 10 un impuls extrem de puternic pentru mine. Nu există un prag de diagnostic. Pot scrie pur și simplu „mică”, „moderată” sau „puternică”.

Dacă notez alcool, folosesc cantități concrete, de exemplu tipul băuturii, volumul și concentrația de pe etichetă, dacă o cunosc. Nu trebuie să calculez singur „unități”.

Ce vreau să discut

Un context care s-a repetat _____

Ce m-a ajutat _____

O dificultate de tratament sau un simptom nou _____

Dacă am nevoie de ajutor, îl cer direct. Scrierea în jurnal nu trimite automat o solicitare și nu înlocuiește un apel.

Fișa 19 Revin la plan după un episod de consum

Mai întâi clarific siguranța cu un profesionist. Dacă am simptome de urgență, folosesc 112 sau anunț personalul. Pot completa această pagină mai târziu, fără să amân ajutorul.

Ce este important să comunic

Ce am consumat și când _____

Ce cantitate aproximativă și ce alte substanțe sau medicamente au fost implicate

Ce simptome sau probleme am acum _____

După ce nevoile urgente sunt clarificate

Ce s-a întâmplat înainte _____

Ce semn am observat sau aș putea observa mai devreme _____

Ce am încercat și ce a ajutat măcar puțin _____

Ce sprijin a lipsit _____

Pasul de revenire

Persoana sau serviciul pe care îl contactez _____

Următorul contact este la _____

Ce schimbăm în plan _____

Un episod poate fi serios, dar nu șterge lucrurile pe care le-am învățat. Nu trebuie să termin fișa pentru a reveni în îngrijire. Nu fac singur un plan de sevraj și nu schimb singur medicația.

Fișa 20 Privesc în urmă și ajustez

Completez la întâlnirea stabilită. Mă uit la ce s-a schimbat, nu la câte pagini am terminat.

Perioada despre care discutăm _____

Ce am observat

Un lucru care a mers mai bine _____

Un lucru care a rămas greu _____

Ce am învățat despre mine sau despre situație _____

Întrebări pentru discuție

Cum s-au schimbat consumul, pofta sau consecințele? _____

Cum sunt sănătatea, somnul și tratamentul? _____

Ce s-a schimbat în relații, locuire, muncă sau activități? _____

Am primit ajutorul de care aveam nevoie? _____

Decizia următoare

Păstrăm cărarea principală / o schimbăm / mai avem nevoie de evaluare.

Motivul _____

Pasul următor _____

Sprijinul necesar _____

Data următorului contact _____

Schimbarea planului poate însemna că înțelegem mai bine ce am nevoie.

Fișa 21 Planul meu de continuitate

O completez cu echipa când schimb serviciul, mă pregătesc de externare sau trec la întâlniri mai rare. Nu este o probă că trebuie să mă descurc singur.

Ce vreau să păstrez

Obiectivul important pentru mine _____

Activitățile sau relațiile care mă ajută _____

Îngrijirea continuă

Profesionistul sau serviciul care preia urmărirea _____

Contactul și programul _____

Următoarea programare _____

Ce fac dacă nu pot ajunge _____

Planul de tratament actual îl primesc și îl clarific cu _____

Semnele mele timpurii

Ce îmi arată că am nevoie de mai mult sprijin _____

Pe cine contactez înainte ca lucrurile să se agraveze _____

Dacă reapar dificultăți

Cum revin rapid în program _____

Alternativa din afara programului _____

În pericol imediat sun la 112. Dacă sunt internat, anunț personalul. Nu aștept următoarea consultație sau un mesaj digital.

Fișa 22 Părerea mea despre acest program

Răspunsurile ajută echipa să adapteze programul. Nu sunt un test și nu condiționează accesul la îngrijire. Pot răspunde „nu se aplică” sau pot discuta verbal.

Întrebări despre experiența mea

Pentru fiecare aleg un răspuns și pot adăuga un exemplu.

Întrebare	Răspunsul meu
Am înțeles la ce folosesc cărările?	Da / parțial / nu / nu știu
Am avut un cuvânt de spus în alegerea lor?	Da / parțial / nu / nu se aplică
Am putut refuza sau amâna o fișă?	Da / parțial / nu / nu știu
Planul a fost posibil în viața mea reală?	Da / parțial / nu / nu știu
Am știut pe cine să contactez?	Da / parțial / nu / nu știu
Caietul mi-a fost util?	Da / parțial / nu / nu știu

Ce aş păstra

Ce aş simplifica sau schimba

O întrebare sau o situație în care m-am simțit presat _____

Ce aş vrea să știe echipa înainte să continuăm _____

Nu calculăm un punctaj total. Contează ce am trăit și ce trebuie schimbat.

Repere pentru folosirea în continuare

Pot reveni la o fișă, o pot completa pe o pagină separată sau pot alege doar conversația. Nu trebuie să reîncep întregul caiet după o perioadă dificilă.

Trei lucruri pe care vreau să le țin la îndemână

Pasul meu următor _____

Persoana sau serviciul de sprijin _____

Următoarea întâlnire _____

Despre acest caiet

Materialul urmează cadrul 7 Cărări / Psinaptic, descris în Manualul clinic complet, versiunea 0.2 din iulie 2026, și în revizuirile proiectului din 22 iulie 2026. Coordonarea conceptuală a proiectului este atribuită în documentele originale Dr. Ovidiu Balaban-Popa.

Fișele de aici sunt formulare originale de reflecție, comunicare și planificare. Nu sunt scale validate și nu sunt reproduceri ale unor teste medicale. Specialistul poate propune separat un instrument standardizat și îmi explică de ce îl folosește.

Informații de sprijin

Pentru echipă, documentul însoțitor „7 Cărări pentru practica specialistului” conține explicațiile clinice și bibliografia. Reperele includ ghidurile NICE despre problemele legate de alcool și ghidul ASAM despre managementul sevrajului:

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg115> <https://www.asam.org/quality-care/clinical-guidelines/alcohol-withdrawal-management-guideline>

Pentru urgențe folosesc 112 sau anunț imediat personalul dacă sunt internat. Caietul nu este un serviciu de monitorizare și nu înlocuiește consultația, tratamentul sau evaluarea unei stări de rău.