YANLIŞ İNANÇLAR

«Ara sıra bırakabiliyorsam, bağımlı değilimdir»	Ara sıra bırakıyor olmanız, bağımlı olmadığınızı göstermez. Örneğin; bazı insanlar uçakta sigara içmedikleri zaman, sigarayı hiç aramadıklarını söylerler ama iner inmez içerler
«Ortama girerim ama içmem»	Ortama girerseniz, içersiniz. Belki ilk birkaç sefer içmeden dursunuz ama daha sonra içmeye/kullanmaya başlarsınız.
«Benim öyle çok canım çekmiyor»	Alkol-madde-kumar isteği her zaman çok şiddetli gelmez. Bazen sadece bir düşünceyle (ör: «bir kereden bir şey olmaz»), hafif bir istek ile gelir.
«Ben gündüzleri içmiyorum»	Gündüzleri içmeye/kullanmaya başlamak, bağımlılığın ileri dönemlerinde gözlenir.