

وفي مرحلة اتخاذ القرار هناك ما يسمى بـ نافذة الفرصة والتي تعبر أن النافذة تفتح لمدة معينة من خلالها يدخل الفرد إلى مرحلة الفعل وبهذا تستمر عملية التغيير، ومن الأمور ذات أهمية في هذه المرحلة هو مساعدة المدمن على إيجاد استراتيجية مقبولة ومناسبة وفعالة للتغيير . إن بعد مرحلة اتخاذ المدمن قرار التغيير يصبح هناك مشاعر تفاؤل يعيشها تدفعه للتعامل مع مشكلاته بأنه لابد من الوصول إلى حلول سليمة وتكون مصحوبة بالثقة والهدوء والقدرة على إدارة الأمور التابعة من قوة العزيمة والإرادة . والإصرار في مواجهة المشكلات التي ستحيطه، فيبدأ الأمل يظهر لديه في حياته مما يشكل له القدرة على التحمل والتمتع بالصبر.