

RECAÍDA COMPORTAMENTAL

REVENDO MEUS COMPORTAMENTOS.

O PROCESSO

- ▶ ENTENDEMOS QUE A DOENÇA É COMPORTAMENTAL E AFETA TODAS AS ÁREAS DE MINHA VIDA.
 - ▶ PORQUE CHAMAMOS DE CICLO VICIOSO.
 - ▶ POSSO INTERVIR ESSE PROCESSO DE RECAÍDA COMPORTAMENTAL.
- 

CONTINUAÇÃO

- ▶ QUANDO DEIXAMOS DE NOS MONITORAR EM RELAÇÃO AO NOSSO COMPORTAMENTO ENTRAMOS NO PROCESSO DO CICLO VICIOSO. É O MOVIMENTO DE COMPORTAMENTOS ADICTIVOS, QUE NOS LEVA A RECAÍDA COMPORTAMENTAL.
- ▶ QUAIS SÃO ELES ?

CONTINUAÇÃO

- ▶ NEGAÇÃO. MENTIRAS. MANIPULAÇÕES . AUTO ENGANO JUSTIFICAÇÕES. DESONESTIDADES. FALTA RESPONSABILIDADES. FALTA DE COMPROMETIMENTO COM A RECUPERAÇÃO. ABANDONO DE TERAPIA E GRUPOS. COMPORTAMENTOS INADEQUADOS. INDISCIPLINA.
- ▶ VAMOS IDENTIFICAR ALGUNS !!!
- ▶ É IMPORTANTE LEMBRAR... O ADICTO TROPESSA NAS PEQUENAS COISAS, QUE ELE ACREDITA QUE NÃO são IMPORTANTES.

CONTINUAÇÃO

- ▶ ESSES SINTOMAS FAZEM PARTE DO PROCESSO DE RECAÍDA / USO QUE SE INICIA NO COMPORTAMENTO.
- ▶ FICANDO TOTALMENTE DISFUNCIONAL PERDENDO O CONTROLE DE SEUS COMPORTAMENTOS.
- ▶ É IMPORTANTE RECONHECER ESTE PROCESSO TER HUMILDADE PARA PEDIR AJUDA. MENTE ABERTA E BOA VONTADE PARA OUVIR E FAZER AS MODIFICAÇÕES NECESSÁRIAS