



GUIA PARA COMBATER OS VÍCIOS.

*Seja bem-vindo ao nosso Guia Holístico para Combater Vícios, desenvolvido pela **Sobriamente- Clínica Terapêutica** . Este e-book visa oferecer insights valiosos e práticos para aqueles que buscam superar diversos tipos de vícios, como álcool, drogas, pornografia, jogos, entre outros.*

Preparamos para você uma abordagem holística, incluindo aspectos físicos, mentais e emocionais para promover uma recuperação

Compreendendo os ciclos dos vício:

1

Recompensa Instantânea

O ciclo do vício frequentemente começa com a busca por uma **recompensa instantânea**. Quando o vício é alimentado, o cérebro associa o comportamento vicioso com a gratificação imediata, reforçando o ciclo.

2

Tolerância e Dependência

Com o tempo, o corpo se adapta ao vício, resultando em **tolerância e dependência**. O indivíduo pode precisar de doses maiores para obter o mesmo efeito, levando a um ciclo de aumento do consumo.

3

Consequências Negativas

O ciclo do vício culmina em **consequências negativas**, como problemas de saúde, sociais e financeiros. Estas consequências podem reforçar o comportamento vicioso, perpetuando o ciclo.



Identificando Gatilhos e Evitando Recaídas

1 Autoconhecimento

Identificar os gatilhos pessoais que desencadeiam o vício é crucial. Pode ser *estresse*, *solidão*, ou situações específicas.

Quando sentir que o *corpo está gritando* por algo associado ao vício, primeiro passo é prestar atenção e identificar o porquê está sentindo, e o que desencadeou essa sensação. Um ambiente? Um objeto? Uma Imagem? Identifique e registre!

2 Estratégias de Evitação

Uma vez identificados, é fundamental desenvolver estratégias para evitar ou enfrentar esses gatilhos de forma saudável e positiva.

Por exemplo, estabelecer limites no uso de redes sociais, evitar ficar sozinho e desenvolver um plano antecipado para tarefas diárias são estratégias práticas.

3 Plano de Ação

Elaborar um plano de ação concreto para lidar com potenciais recaídas pode fortalecer a determinação e coragem para superar o vício. Por exemplo, se o vício está relacionado ao tabagismo e a principal tentação ocorre durante os momentos de estresse, uma abordagem prática seria incorporar técnicas de gerenciamento do estresse, como a prática regular de exercícios físicos ou a adoção de técnicas de respiração profunda, no cotidiano.

Outro exemplo prático seria o caso de vícios relacionados ao uso de dispositivos eletrônicos, como smartphones. Nesse cenário, o indivíduo pode estabelecer horários específicos para o uso desses dispositivos, evitando acessos desnecessários e reduzindo a dependência. Além disso, poderia implementar alternativas de lazer que não envolvam o uso constante do smartphone, como a leitura de livros, a prática de atividades ao ar livre ou a participação em grupos sociais presenciais. É crucial envolver o suporte social nesse plano de ação.

Compartilhar metas e desafios com amigos, familiares ou participar de grupos de apoio pode fornecer uma rede de suporte essencial.

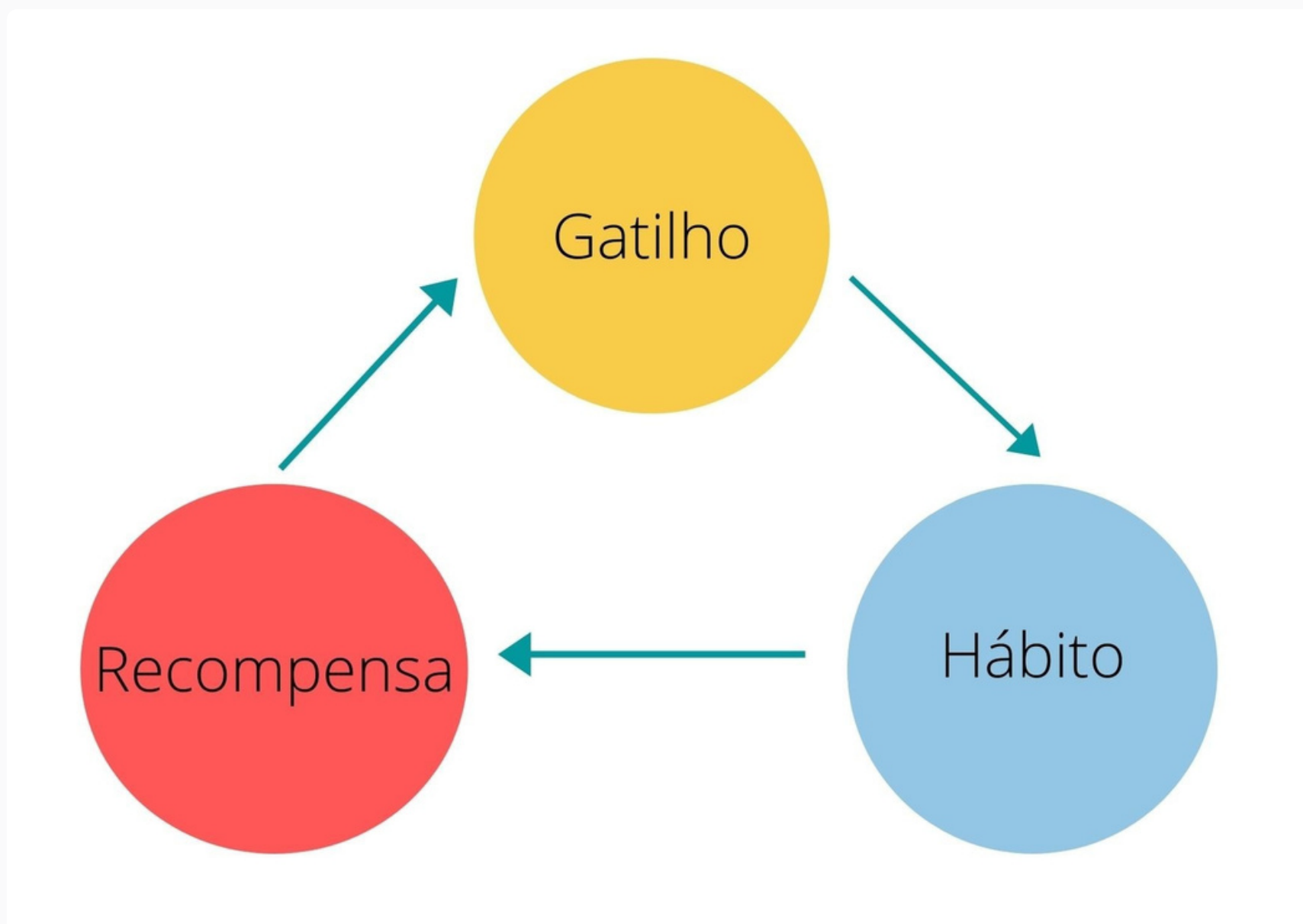
No contexto do vício em substâncias, a busca por aconselhamento profissional, como terapia cognitivo-comportamental, pode ser uma estratégia específica para lidar com gatilhos emocionais.

Ao personalizar o plano de ação com estratégias tangíveis e adaptadas à natureza específica do vício, a pessoa cria um guia prático para enfrentar desafios reais e, assim, fortalece sua determinação para superar o vício.



Identificando Gatilhos e Evitando Recaídas

No cenário contemporâneo, enfrentamos desafios crescentes relacionados aos vícios, um fenômeno que permeia diversas esferas da sociedade. O Dr. Judson A. Brewer, renomado psiquiatra e neurocientista, emerge como uma figura chave, oferecendo insights valiosos e uma abordagem inovadora no entendimento e combate aos vícios. Seu trabalho, encapsulado na equação de três partes que explora o ciclo do hábito e do desejo, revela-se uma ferramenta fundamental para aqueles que buscam uma compreensão mais profunda e autêntica dessa complexa dinâmica.



1. **Gatilho (Trigger):** O ponto de partida no ciclo vicioso é o gatilho, o estímulo ou situação que desencadeia a resposta automática do hábito. A clareza na identificação desses gatilhos é crucial, e Brewer nos desafia a uma profunda autoconsciência para reconhecê-los em nossas vidas. Seja o estresse diário, a solidão ou qualquer outro fator desencadeante, entender os gatilhos é o primeiro passo para a liberdade dos vícios.
2. **Comportamento (Behavior):** A resposta ao gatilho é o comportamento, a ação que perpetua o ciclo vicioso. Brewer destaca a importância de examinarmos de perto nossas escolhas automáticas em resposta aos gatilhos. Ele nos encoraja a questionar, a cada passo, as motivações por trás de nossos comportamentos viciantes. A autoanálise consciente é a chave para desfazer padrões prejudiciais e abrir caminho para uma mudança positiva.
3. **Recompensa (Reward):** O terceiro componente da equação é a recompensa, o reforço positivo que segue o comportamento viciante. A compreensão clara dessa recompensa é vital, pois muitas vezes ela está associada a uma sensação temporária de alívio ou prazer. Brewer nos convida a explorar alternativas saudáveis que possam proporcionar recompensas genuínas e duradouras, incentivando a busca por fontes de satisfação mais significativas.

Estratégias para Lidar com a Abstinência

Terapia e Apoio

A terapia tem sido fundamental para muitos na gestão de emoções, enquanto o apoio social reforça a sensação de pertencimento e compreensão.

Além disso, a combinação eficaz de terapia e apoio social pode criar um ambiente de suporte holístico, abordando não apenas as questões emocionais, mas também promovendo o desenvolvimento pessoal e a resiliência.



Atividades Sustentadoras

Encontrar atividades que tragam satisfação e significado pode preencher o vazio muitas vezes deixado pelo vício.

Essas atividades são importantes pois a dependência emocional e a solidão, por exemplo, podem intensificar os gatilhos de vícios. A dependência emocional, quando não atendida saudavelmente, pode levar a buscar substâncias para compensar. A solidão, por sua vez, pode gerar ansiedade, levando ao uso de drogas como escape temporário. A combinação desses fatores aumenta a vulnerabilidade à dependência química, criando um ciclo prejudicial. Tratar vícios deve abordar não apenas o comportamento de dependência, mas também as causas emocionais e sociais subjacentes, promovendo conexões saudáveis e estratégias de enfrentamento positivas.

Encontrando Suporte e Ajuda

Grupos de Apoio

Unir-se a grupos de apoio pode proporcionar compreensão e conforto através da partilha de experiências com outros indivíduos em recuperação.

Conselho Profissional

Buscar orientação profissional de terapeutas e conselheiros pode oferecer ferramentas e estratégias personalizadas para vencer o vício.

Descubra a Sobriedade na Clínica Terapêutica - Sobriamente

Em nosso ambiente dedicado, a **Clínica Terapêutica - Sobriamente** oferece uma abordagem holística na jornada de superação dos vícios. Nossa equipe especializada comanda terapias individualizadas, abordando não apenas a abstinência, mas também as raízes profundas do vício.

Adotamos uma perspectiva holística, desenvolvendo rotinas e promovendo uma reeducação essencial. Além de interromper o uso de substâncias, nosso compromisso é construir habilidades práticas para a vida diária.

Ao escolher a Clínica Terapêutica - Sobriamente, você está embarcando em uma jornada única e personalizada, guiada por uma equipe comprometida com a sua recuperação.

Se você é de Conchas-SP e região, convidamos você a conhecer nossa clínica, os profissionais dedicados e os programas de suporte disponíveis.

Estamos prontos para ajudá-lo a trilhar o caminho da sobriedade. Queremos você fazendo parte da família.





Praticando a Autocompaixão e o Autocuidado

1

Autoaceitação

Reconhecer a humanidade comum nos próprios erros e falhas, sem autocrítica. A compaixão por si mesmo é fundamental.

2

Cuidado Físico e Mental

O autocuidado abrange nutrição, exercícios, sono adequado, e práticas que promovem o equilíbrio emocional e mental.

Autoestima é o apreço e valorização pessoal, influenciando diretamente o bem-estar emocional. Praticar autoestima envolve reconhecer e aceitar suas qualidades, construindo uma base sólida para enfrentar desafios. Alguns exemplos práticos incluem:

- **Afirmações Positivas:** Incorporar declarações positivas sobre si mesmo no dia a dia, reforçando pensamentos positivos e encorajadores.
- **Cuidado com o Corpo:** Adotar hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e exercícios, demonstra valorização do próprio bem-estar físico.
- **Aceitação de Falhas:** Compreender que falhas são oportunidades de aprendizado, permitindo-se crescer e melhorar ao invés de se depreciar.
- **Estabelecer Limites:** Definir limites saudáveis em relacionamentos e compromissos, demonstrando respeito pelos próprios valores e necessidades.
- **Celebração de Conquistas:** Reconhecer e comemorar pequenas vitórias, cultivando um ambiente positivo de reconhecimento pessoal.

Praticar autoestima promove uma mentalidade positiva, fortalece a resiliência emocional e contribui para uma vida mais equilibrada e satisfatória.

Desenvolvendo Hábitos Saudáveis para Substituir o Vício

1 Rotina Positiva

Incorporar rotinas saudáveis como meditação, hobbies, exercícios e desenvolvimento pessoal pode substituir os antigos padrões viciosos.

2 Nova Rede Social

Construir relações sociais fortes e saudáveis ajuda na prevenção de recaídas e fortalece a sensação de pertencimento e comunidade.

A transição de hábitos prejudiciais para práticas saudáveis é uma jornada fundamental na busca pela sobriedade e bem-estar. Para começar, é essencial um exercício de autoconhecimento: pegue um caderno e liste as atividades que genuinamente lhe proporcionam satisfação e alegria. Seja detalhado e inclusivo, desde hobbies até pequenos prazeres cotidianos.

Com a lista em mãos, o próximo passo consiste em criar uma estrutura para incorporar essas atividades na rotina diária. Distribua-as de forma equilibrada em um cronograma no seu calendário, levando em consideração a diversidade e a viabilidade prática.

Esta etapa não só contribui para a organização da agenda, mas também reforça o comprometimento com a integração dessas práticas na vida cotidiana.

Ao seguir essa abordagem prática, a substituição de vícios por hábitos saudáveis não se torna apenas uma tarefa viável, mas também uma oportunidade de transformação positiva.

O calendário estruturado não apenas preenche o vazio deixado pelo vício, mas estabelece uma rotina enriquecedora, onde a busca por atividades positivas se torna uma parte intrínseca do cotidiano. Essa metodologia não só cria uma barreira natural contra recaídas, mas também promove uma mudança de mentalidade, fortalecendo a resiliência emocional e contribuindo para uma vida mais equilibrada e significativa. O compromisso com hábitos saudáveis não é apenas uma estratégia, mas sim um caminho sólido rumo à transformação pessoal e ao bem-estar duradouro.

A Importância da Terapia e do Aconselhamento

Apoio Profissional	Terapeutas e conselheiros capacitados oferecem orientação e estratégias específicas.
Exploração Emocional	A terapia pode ajudar a identificar e tratar as questões subjacentes que podem contribuir para o vício.
Educação e Empoderamento	O aconselhamento provê conhecimento e ferramentas para capacitar o indivíduo a superar o vício.



Superando a Vergonha e a Culpa Associadas ao Vício

Vulnerabilidade e Aceitação

Reconhecer a vulnerabilidade como parte da humanidade e aceitar-se é o primeiro passo para superar a vergonha e a culpa.

Compreensão da Doença

Entender o vício como uma doença que requer compaixão e tratamento remove o estigma e promove a recuperação.



Celebrando as Pequenas Vitórias e Mantendo a Motivação

10K

Dias Livres de Vício

Celebrar a jornada marcando os dias livres de vício reforça a motivação e o progresso.

3

Novas Habilidades

Adquirir novas habilidades e interesses positivos também é motivo de celebração e fortalece a motivação.



Como a Sobriamente ajuda?

Terapias Motivacionais:	Individuais e em grupo para proporcionar suporte abrangente.
Atendimento Especializado:	Psicológico, terapêutico e psiquiátrico individual para atender às necessidades específicas.
Espiritualidade Não Religiosa:	Atividades para busca de paz e equilíbrio emocional e espiritual.
Prevenção de Recaída:	Ferramentas e aplicações eficazes para manter o progresso alcançado.
Atividades Diárias Essenciais:	Inclusão de atividades físicas e laborais para promover a saúde mental.
Lazer Diário:	Variedade de opções, como exercícios físicos, esportes, jogos, filmes e leitura.
Visitas Inspiradoras:	Palestras de pessoas em recuperação, H&I, NA, AA, ex-pacientes e grupos religiosos, enriquecendo a experiência.

Pronto para uma vida livre dos vícios? Junte-se a nós no Sobriamente e inicie sua jornada de transformação hoje mesmo. Entre em contato para saber mais e dar o primeiro passo em direção à sua melhor versão.



Parabéns por escolher o caminho da
sobriedade!

Cada passo que você dá é uma vitória.
Celebramos sua força de vontade.



Siga-nos para inspiração e apoio:

Instagram: @sobriamente.ct

Site: <https://sobriamente.com.br/>

WhatsApp: (14) 98135-8511

Lembre-se, estamos aqui para ajudar. Avance com
confiança! Com gratidão, Equipe Sobriamente.