

Como Superar Alguns dos seus Vícios e Eliminar o Ciclo Repetitivo

Por autodesenvolvimento

Copyright © 2019

Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do ebook.

Imagem de ilustração da capa por rawpixel.com - freepik.

Atenção:

Este é um pequeno ebook de rápida leitura com dicas / ideias diretas ao ponto.

Quando você está sofrendo de algum vício, parece que toda a sua vida está fora de controle e você não tem forças para parar, estando em um ciclo repetitivo imparável.

Quando você é viciado em algo, pode parecer também que você está sozinho e sem ninguém para te ajudar (e até entender o que você realmente está passando).

Esses são alguns dos pensamentos mais comuns de pessoas que tem vício em alguma coisa, seja cigarro, álcool, comida, etc.

Mas é claro que tudo tem uma solução, e o primeiro passo importante você já está dando, uma vez que sabe do seu vício e está buscando conhecimentos de como eliminá-lo.

Você não está sozinho (a)

É muito fácil sentir como se você fosse a única pessoa experienciando esse seu atual vício em algo – ou o nível do vício que você chegou.

Mas a verdade é que, provavelmente existem outras centenas de milhares de pessoas experienciando exatamente as mesmas coisas que você.

Se você entrar em um ônibus ou trem com muitas pessoas, provavelmente vai ter, além de você, pelo menos três ou quatro pessoas com algum tipo de vício.

Você pode acabar com o vício se você realmente se esforçar

Pode até parecer um pouco clichê.

Isso porque você sabe que algum tempo atrás você já tentou parar com o seu vício e infelizmente falhou. Talvez tenha até conseguido por algum tempo, mas não resistiu e voltou novamente aos mesmos hábitos.

E você também sabe que foi um grande esforço e que tentou fazer o seu melhor.

O que você precisa entender é que qualquer pessoa que é viciada em alguma coisa, no mundo todo, teve que fazer um esforço várias vezes ou centenas de vezes, até que finalmente conseguiram ter sucesso.

Só porque você tentou no passado e não obteve sucesso, não quer dizer que seus futuros esforços vão ser completos fracassos.

Não perca a esperança

Utilize as dicas propostas que você irá encontrar neste E-book e dê uma outra chance para você mesmo (a) passar pelo vício (ou vários vícios) que está afetando a sua vida.

Você faz parte de uma pequena porcentagem de pessoas que têm procurado ajuda para passar por seus vícios.

Como já foi dito, você já deu o primeiro passo buscando o conhecimento, isso com certeza faz toda a diferença.

Entendendo o vício

A palavra vício tem diferentes definições.

Por exemplo, a dependência física são sensações fisiológicas reais que seu corpo tem quando você não tem a substância a que ele é viciado.

O cigarro é um exemplo “clássico”: Se alguém é viciado pela nicotina do cigarro e já tem o hábito de fumar por muito tempo, quando tenta parar, causa a experiência das sensações fisiológicas como irritabilidade, desejo de comer e muito mais, além da necessidade de nicotina.

Mas o vício também é usado como uma medida de quanta tolerância o corpo acumulou contra uma substância específica e uma forma ainda maior de vício físico é a dificuldade de um viciado em resistir à tentação quando recebe “gatilhos” - como um fumante, até anos depois de parar, com vontade de fumar porque sentiu o cheiro do cigarro de outra pessoa que estava fumando.

Dependência psicológica

O vício psicológico é um pouco mais complicado. Ele pode ser melhor definido como uma necessidade de preencher um espaço na vida de alguém ou para fazer algo por alguma coisa.

O vício emocional ocorre independentemente de uma pessoa ter ou não um vício físico e, de fato, as pessoas geralmente mudam de um vício para outro porque estão tentando resolver um problema emocional com algo que simplesmente não o preenche.

Para exemplificar da forma mais simples, o vício é:

O desejo físico de participar de um comportamento viciante e os fatores fisiológicos que o acompanham, como sintomas de abstinência e tolerância ou o estado emocional em que você precisa participar de um comportamento viciante para preencher algumas necessidades emocionais.

O ciclo do vício

O ciclo de dependência se aplica a todo tipo de dependência, não apenas ao alcoolismo ou ao abuso de drogas.

Quebrar esse ciclo - ou entender como interromper o ciclo quando você entra nele - pode ser a chave para superar seu vício para sempre.

Exploraremos exatamente como o ciclo de dependência funciona e o que você pode fazer para quebrá-lo, bem como personalizar um ciclo geral de dependência para se adequar ao seu problema específico e ajudá-lo a superá-lo.

Por que o ciclo do vício é tão enganador

Então, por que o ciclo do vício é tão difícil de quebrar? A resposta é extremamente complexa e muito simples.

A razão pela qual o ciclo de dependência é tão incontrolável é que se auto-perpetua.

O que isso significa é que o fim do ciclo faz com que o início do ciclo continue novamente - e isso pode continuar repetidamente até que uma enorme força externa entre e a quebre.

No tratamento do abuso de substâncias e do alcoolismo, eles chamam isso de "atingir o fundo do poço" ou "ficar cansado de ficar doente". Vamos analisar o ciclo de dependência passo a passo.

O gatilho emocional

O ciclo do vício começa quando você tem aquele gatilho emocional que faz você querer beber, fumar, sair comendo tudo ou até mesmo fazer compras ou jogar. É esse problema emocional discutido no último capítulo que inicia o ciclo.

O desejo

A próxima etapa do ciclo é o desejo. Quando você tem seu momento emocional, ele desencadeia o desejo. Por exemplo, se uma pessoa tiver um problema em sua vida, ela usará essa substância viciante para lidar com o problema. De fato, um viciado usará sua substância viciante tanto para lidar com a tragédia quanto para celebrar circunstâncias felizes.

O ritual

A partir daí, uma pessoa volta ao mesmo padrão viciante - inicia seus antigos comportamentos e se associa à seus velhos amigos e volta ao ciclo.

Reforçando o comportamento

Quando começar a usar mais de uma vez (ou continuar repetindo qual for o seu vício), estará reforçando esse comportamento. Cada vez que repete o ciclo, isso reforça um pouco mais o vício e, eventualmente, começa a se sentir culpado e passa para a próxima fase do ciclo.

A culpa

Quando alguém se sente culpado por seu comportamento e pelo fato de estar usando mais de uma vez, a “solução” para lidar com essa culpa parece ser continuar usando

(repetindo o vício), o que os coloca de volta no ciclo viciante do qual é tão difícil escapar .

Razões pelas quais as pessoas geralmente falham ao tentar superar o vício

Na parte anterior, discutimos o ciclo de dependência e como ficar preso nele parece como “uma mosca presa entre dois painéis de vidro sem saída”.

Esta é obviamente uma das principais razões pelas quais as pessoas falham em superar seu vício, mas não é de longe a única razão.

Agora, exploraremos algumas das maneiras pelas quais as pessoas colocam obstáculos destrutivos no seu caminho, para impedir que escapem do vício.

Voltar ao ciclo

Na maioria das vezes, a razão pela qual as pessoas fracassam em superar o vício é que toda vez que elas chegam ao fim de seu ciclo, recomeçam.

É como dirigir pela estrada de um lado ao outro e precisar desesperadamente parar e usar o banheiro, mas você não consegue encontrar uma única saída.

O ciclo do vício - e a maneira como prende as pessoas - é a principal razão pela qual as pessoas falham em superar seu vício. Mas não é de forma alguma a única razão.

Não querer realmente parar

Uma razão pela qual as pessoas não conseguem superar seu vício é que realmente não querem parar. Em outras palavras, eles não atingiram o ponto mais baixo discutido anteriormente.

Qualquer conselheiro experiente em abuso de substâncias lhe dirá que, até que alguém chegue ao fundo do poço, não há chance de ajudá-lo.

Claro, esse é um motivo bastante comum pelo qual as pessoas realmente não querem

parar - elas sabem que seu atual vício está afetando sua vida, mas ainda não viram uma grande destruição e estão gostando da sensação de que têm a partir dele.

É assim que todo vício na terra começa.

Tem um ambiente destrutivo

Uma das razões pelas quais as pessoas falham em superar seu vício é que o ambiente ao seu redor - que eles construíram durante o vício - é tão destrutivo para ficar limpo ou sóbrio que simplesmente não têm força de vontade para resistir.

Não têm nenhuma ajuda

Outro problema é que as pessoas não procuram ajuda daqueles que realmente podem fornecer assistência.

Os sintomas físicos de abstinência são impossíveis de suportar

Em casos raros, os sintomas físicos de abstinência de um medicamento podem ser impossíveis de suportar.

Por exemplo, sair da heroína pode ser um processo extremamente doloroso que deve ser supervisionado por um profissional médico. Existem centros de tratamento que podem ajudar com sintomas de abstinência em protocolos de medicamentos como a metadona. São casos mais extremos.

Superando parte 1: Faça um comprometimento

As partes anteriores deste ebook trataram de mostrar o que é o vício e como age na vida das pessoas.

Isso porque você precisa de um entendimento sólido de como o vício funciona antes de iniciar o processo de tratamento.

Esta é a parte 1 de uma série passo a passo sobre como superar seu vício. Vamos falar de como você pode começar fazendo um compromisso para sair (e é poderoso).

Defina o compromisso

Antes de realmente se comprometer, primeiro você precisa descobrir o que significa compromisso para você.

É muito fácil dizer a si mesmo que você se comprometerá a superar, se o que realmente está dizendo é que fará outra tentativa, mesmo que não espere que funcione.

É aqui que muitas pessoas encontram um problema com seu compromisso. Eles estão realmente assumindo um compromisso no sentido de que se destina.

O que você precisa fazer é assumir um compromisso em que promete a si mesmo que fará tudo ao seu alcance para superar o vício, sem falhar, sem desculpas e sem as racionalizações que o levaram a recomeçar no passado.

Lembre-se de coisas importantes e valiosas para você, como sua saúde, bem-estar, sonhos, etc.

Defina uma data futura

Deixe anotado uma meta de quando você deseja estar bem, longe do seu vício. Mas seja realista, não coloque algo como daqui à uma semana, por exemplo.

Comece aos poucos, tentando diminuir o ciclo repetitivo de acordo com seu atual vício.

Escolher alguma data especial e que tenha um significado para você, é uma boa ideia para começar. Se o seu aniversário está perto, por exemplo, é perfeito.

Se você escolher um dia que significa alguma coisa para você, será mais difícil justificar começar de novo com a idéia de definir uma nova data no futuro.

Mas o importante é dar os primeiros passos, como foi dito, começando aos poucos,

tentando diminuir o ciclo repetitivo.

Conte à todos (se possível)

Se você planeja sair em um determinado dia, deve transformá-lo em um evento e, definitivamente, deve reforçar o fato de que não será possível evitar sair nesse dia, dizendo a amigos e familiares que o apoiam a superar o vício que você planeja deixar naquele dia em particular e lembre-os à medida que se aproxima.

Faça seu compromisso valer a pena

Se o seu compromisso não significa nada para você, você não terá nenhum problema em quebrá-lo, mas se fizer certas regras - como recompensar a si mesmo depois de conseguir atingir determinados objetivos com o seu compromisso ou punir-se por falhar - então você poderá ter mais sucesso porque seu compromisso terá amarras que tornarão muito mais difícil ignorar.

Superando parte 2: Os prós e contras

Você precisa saber exatamente o que seu vício está fazendo com sua vida que está fazendo com que você queira parar. Você também precisa saber quão poucos são os benefícios.

Você pode pensar que já sabe disso, mas colocá-lo no papel tem um poder real e ver os prós e os contras lado a lado pode ter um grande impacto.

Então pegue um pedaço de papel e uma caneta ou pegue seu smartphone ou tablet e comece a fazer uma lista.

Os prós

Então, neste exercício, você ficará sentado por cerca de 15 minutos e cuidadosamente pensará exatamente qual o benefício que seu vício lhe oferece.

Se você escreve que não há benefícios, falhou.

Se não houvesse benefícios, você não continuaria fazendo isso e, portanto, precisará ser honesto consigo mesmo e anotar o que esse seu vício faz por você.

Por exemplo, um fumante pode realmente pensar agora que fumar alivia o estresse.

Pense com cuidado e anote o máximo de benefícios verdadeiros que puder.

Os contras

Agora você vai se sentar e passar a mesma quantidade de tempo apresentando as coisas negativas que seu vício está lhe trazendo.

Provavelmente, será uma lista maior do que a sua lista de prós. Claro, esse é o objetivo deste exercício.

Mas não anote coisas que na verdade não são verdadeiras, porque isso apenas diz à sua mente subconsciente que você não está levando a sério e não está planejando realmente parar quando chegar ao seu dia de sair e que é perfeitamente aceitável começar o ciclo novamente sempre que quiser.

Anote todas as coisas negativas em que puder pensar e, em seguida, observe as duas listas lado a lado.

Coloque-os em algum lugar

Agora imprima-os, se puder, ou escreva-os em um pedaço de papel e publique-os em algum lugar em que você os veja todos os dias.

Você precisa se lembrar constantemente de que será muito mais desvantajoso continuar com o seu vício. Você tem muito mais à perder do que ganhar. Pense à longo prazo o grande estrago que pode causar em você, na sua vida.

Imagine que hoje você pode até se “sentir bem” em seu ciclo vicioso, talvez por alguns instantes, mas que no futuro o preço pode ser extremamente alto.

Em dias difíceis, valerá a pena ter algo em sua parede que o lembra constantemente de por que você está na jornada de superação desse seu vício.

Não remova essas listas até chegar ao ponto em que você não pensa no seu vício todos os dias.

Superando parte 3: Identifique seus gatilhos

Na parte anterior, mencionamos gatilhos; mas, a menos que você esteja no alcoólatras anônimos ou tenha recebido tratamento para abuso de substâncias, talvez não entenda exatamente quais são seus gatilhos.

Este é um dos primeiros passos para superar seu vício.

Um gatilho é definido como um ambiente, comportamento, pessoa ou coisa que faz você querer participar do seu ciclo viciante.

Os gatilhos podem ser extremamente difíceis de superar e as pessoas que estão acostumadas a ceder a cada um deles e têm vários gatilhos ao longo do dia terão mais dificuldade em abandonar seu vício.

Alguns exemplos de gatilhos

Existem tantos exemplos de gatilhos por aí que é difícil encontrar exemplos que sejam representativos de todos. Aqui estão apenas alguns dos diferentes vícios:

- Um fumante que é desencadeado por uma pausa no trabalho porque sempre costumavam sair e fumar com os amigos durante o intervalo.

- Um viciado em drogas que não pode passar por uma determinada parte da cidade porque é a mesma parte da cidade onde costumava obter suas drogas.

- Alguém viciado em compras que recebe uma nova oferta de cartão de crédito e precisa cortá-la ao meio o mais rápido possível antes de iniciar uma viagem de compras.

- Uma pessoa que exagera na comida, vê um anúncio de sua pizzaria favorita, que está tendo uma oferta incrível da sua pizza favorita e ele têm que lidar com o desejo que vem desse gatilho.

- Muito mais!

Como identificar seus gatilhos

Sua próxima tarefa será sentar e identificar seus gatilhos. Você precisa saber quais situações, pessoas ou coisas farão com que você queira iniciar novamente seu ciclo vicioso.

Se você não sabe quais são seus gatilhos e não tem um plano para lidar com eles, terá uma chance muito menor de superar seu vício, porque não está evitando os gatilhos ou lidando com eles conforme necessário para superá-los.

Você provavelmente conhece algumas das situações que desencadeiam seu uso, mas pode não conhecer todas elas. De fato, é raro alguém conhecer todos eles na primeira vez em que faz sua lista.

É por isso que você está dando tempo suficiente para superar, para poder descobrir quais são seus gatilhos muito antes do tempo em que você realmente terá que começar a superá-los para vencer seu vício.

Superando parte 4: Crie um plano para superar

Vamos discutir como fazer um plano de superação do ciclo vicioso. Você completou os dois primeiros passos em sua jornada para a recuperação - fazendo um compromisso de sair do vício, com uma data para sair e identificar seus gatilhos.

Agora, você precisa fazer um plano para evitar esses gatilhos.

Tentar sair sem ter um plano sólido é como tentar assar um bolo, chegando na geladeira e pegando os primeiros ingredientes que você encontrar e depois misturando-os em uma tigela grande.

Você não vai acabar com nenhum tipo de bolo que você vai querer comer a menos que tenha uma sorte incrível - como ganhar na loteria várias vezes seguidas.

Quando criar este plano

Na última parte, discutimos seus gatilhos e como você pode identificá-los. Agora, você precisa fazer um plano para lidar com eles. Mas quando você faz seu plano de desistência do vício é importante.

Você deseja criar seu plano de saída bem próximo do dia em que você vai sair - dentro de uma semana, se possível.

A razão para isso é que, primeiro, as coisas podem mudar entre agora e depois se você fizer um plano de saída no momento e pode ficar obsoleto no momento em que realmente chegar ao seu dia de saída.

Em segundo lugar, você precisará saber quais são seus gatilhos - todos eles - antes de poder fazer um plano de saída do vício.

Criando o plano

Então, seu plano de saída consistirá em três partes.

Primeiro, você irá listar as razões pelas quais você está saindo. Na sua data de saída, e todos os dias depois, você analisará esta lista de razões pelas quais você parou para que elas fiquem frescas em sua mente durante todo o dia.

A segunda parte do seu plano de saída é uma lista de todos os gatilhos que você identificou e como vai lidar com eles.

Por exemplo, se você é fumante e falar ao telefone desencadeia seu hábito de fumar, faça algo para substituir o cigarro que você normalmente fumaria enquanto falava ao telefone.

Certifique-se de que todos os gatilhos listados na sua lista - que você deveria estar anotando entre o momento em que começou e a data de término - tenham um plano para quando você se deparar com cada um deles, pois, caso contrário, o gatilho poderá funcionar contra você, acontecendo uma recaída.

A terceira parte do seu plano será o seu progresso.

No início do dia, você revisará os motivos pelos quais você está saindo do vício; você vai ter um plano para todos os gatilhos que você identificou e, no final de cada dia,

examinará seu progresso e verá até onde chegou, para reforçar o fato de que veio longe demais para voltar.

Superando parte 5: Prepare seu ambiente

Se você possui um plano para superar seus gatilhos e fez tudo o que foi recomendado até esse momento, seu próximo passo será emparelhar seu ambiente.

Há muitas coisas que você pode fazer para preparar seu ambiente, mas precisará saber quais são seus gatilhos antes de concluir esta etapa.

Etapa 1: Remova toda a sua parafernália

O primeiro passo para preparar seu ambiente será remover todas as parafernálias que acompanham o uso de qualquer substância em particular que você use ou que desencadeie seja qual for o seu vício. Se comprar é o seu vício, tente remover seus cartões de crédito cortando-os ou colocando algum tipo de limite.

Se você é viciado em cigarros, jogue fora todos os cigarros que restam, todos os isqueiros e todos os cinzeiros que tiver em sua casa. Se você usa álcool ou drogas, obviamente você vai querer se livrar das drogas e de quaisquer agulhas ou bongos ou o que quer que use para tomar a droga.

O mesmo acontece com o álcool - elimine tudo o que a casa possa ser considerada alcoólica.

Etapa 2: Remover todos os seus objetos que desencadeie

A próxima coisa que você fará é remover todos os objetos acionadores que você possui. Isso pode ser qualquer coisa e será diferente para praticamente todos.

Por exemplo, pode haver uma certa cadeira que você sempre usa em sua casa para usar drogas, beber álcool ou fumar cigarros. Se esta cadeira vai lembrá-lo de seu hábito e desencadeia um desejo, você precisa se livrar dela.

Às vezes, tudo o que você precisa fazer é movê-la para um local diferente ou cobrir

com alguma coisa (no caso de uma cadeira), mas outros itens serão mais difíceis.

Etapa 3: mude seus hábitos

A próxima coisa que você terá que fazer é mudar seus hábitos - pelo menos aqueles que fazem com que você pense em iniciar o seu ciclo vicioso específico.

Para usar o exemplo de compras mais uma vez, você pode ter que parar de ir às lojas que você foi. Tente mudar o caminho.

Se você é viciado em drogas, pode ser necessário evitar a parte da cidade onde geralmente fica a conexão de drogas. Quaisquer que sejam seus hábitos que possam causar falhas na tentativa de superar seu vício - altere-os.

Concluindo...

Foi apresentado algumas dicas e ideias que você pode estar implementando no seu dia-a-dia durante sua jornada para superar seu atual vício em algo.

É claro que existem outros casos mais difíceis e extremos, onde é necessário buscar pela ajuda profissional.

Se possível, durante sua jornada, procure também a ajuda de pessoas próximas à você, onde você sabe que podem realmente te ajudar de alguma forma e até mesmo te motivar. Fique perto de pessoas que te façam bem e te incentive, não ao contrário.

Além disso, anote também todo o progresso que você está conseguindo na sua jornada. Se quiser, pode até fazer um diário com anotações de como está sendo o seu dia-a-dia para te deixar mais motivado (a).