

LBRIS

We know
books

Juliette Marty-Groleas

SCAPĂ DE DEPENDENȚE!

50 de exerciții de terapie
cognitiv-comportamentală

Traducere din limba franceză de
Renata Ungureanu

philobio

AVEC LES TCC

(THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES)

Juliette Marty-Groleas

© 2024, Éditions Eyrolles, Paris, France

SCAPĂ DE DEPENDENȚE!
50 DE EXERCIȚII DE TERAPIE
COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ

Juliette Marty-Groleas

© 2025 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini
Traducere: Renata Ungureanu
Redactor: Dorina Oprea
Corectură: Oana Țăranu
DTP: Gabriela Căpitănescu
Copertă: Cătălin Furtună

I CUPRINS

Introducere.....	7
I. Observ cum funcționez și îmi analizez comportamentele	11
Exercițiul nr. 1. Îmi identific adicțiile și îmi evaluez nivelul de dependență	12
Exercițiul nr. 2. Identific primul cerc vicios.....	17
Exercițiul nr. 3. Evaluez ce mă motivează să mă schimb	20
Exercițiul nr. 4. Identific factorii declanșatori în cazul meu.....	25
Exercițiul nr. 5. Identific momentele de <i>craving</i>	29
Exercițiul nr. 6. Îmi acord răgazul necesar ca să-mi simt emoțiile	33
Exercițiul nr. 7. Îmi acord timp ca să-mi identific emoțiile	36
Exercițiul nr. 8. Îmi acord timp ca să observ cum reacționez în raport cu emoțiile mele	38
Exercițiul nr. 9. Observ care sunt disonanțele mele cognitive.....	40
Exercițiul nr. 10. Îmi identific propriile convingeri adictive	43
Exercițiul nr. 11. Îmi identific gândurile de consum	46
II. Renunț la fumat.....	49
Exercițiul nr. 12. Evaluez tot ceea ce știu despre tutun.....	49
Exercițiul nr. 13. Eu și țigara	51
Exercițiul nr. 14. Îmi analizez istoricul cu țigările.....	54

Exercițiul nr. 15. Stabilesc numărul țigărilor fumate de-a lungul unei zile obișnuite	57
Exercițiul nr. 16. Ce avantaje aş avea dacă m-aş lăsa de fumat	60
Exercițiul nr. 17. Îmi schimb obiceiurile	61
III. Îmi reglez consumul de alcool.....	63
Exercițiul nr. 18. Mă pot considera un consumator cu riscuri?	64
Exercițiul nr. 19. Îmi analizez istoricul privind consumul de alcool	67
Exercițiul nr. 20. Îmi observ propriul consum	70
Exercițiul nr. 21. Mă reconectez la ceea ce e important pentru mine.....	72
Exercițiul nr. 22. Mă pregătesc să spun „nu“	74
Exercițiul nr. 23. Îmi fac o listă de tehnici proprii pentru diminuarea consumului.....	75
IV. Îmi gestionez relația cu hrana.....	79
Exercițiul nr. 24. „Cum“ mă hrănesc atunci când nu mi-e foame?.....	79
Exercițiul nr. 25. Învăț să-mi gestionez poftele.....	82
Exercițiul nr. 26. Am grijă să mă liniștesc cum trebuie.....	89
Exercițiul nr. 27. Cui îi e foame din interiorul meu?	91
Exercițiul nr. 28. Conștientizez golul pe care încerc să îl umplu	93
Exercițiul nr. 29. Redescopăr senzațiile de foame și sațietate.....	95

V. Îmi reglez cheltuielile.....	99
Exercițiul nr. 30. Îmi evaluez gradul de dependență	100
Exercițiul nr. 31. Ce fel de cumpărător compulsiv sunt?	102
Exercițiul nr. 32. Îmi identific gândurile automate și gândurile permissive	103
Exercițiul nr. 33. Identific factorii declanșatori și situațiile riscante	106
Exercițiul nr. 34. Țin evidența cumpărăturilor într-un registru.....	110
Exercițiul nr. 35. Îmi schimb obiceiurile	111
VI. Las deoparte jocurile de noroc.....	115
Exercițiul nr. 36. Îmi evaluez nivelul de dependență.....	116
Exercițiul nr. 37. Îmi observ obiceiurile de joc	118
Exercițiul nr. 38. Stabilesc o listă cu activități înlocuitoare.....	119
Exercițiul nr. 39. Identific gândurile care mă pot impulsiona să joc.....	121
Exercițiul nr. 40. Îmi stabilesc obiective	123
VII. Am grijă de mine și evit recidiva.....	127
Exercițiul nr. 41. Reflectez la adicția mea.....	127
Exercițiul nr. 42. Învăț să cred în mine	130
Exercițiul nr. 43. Mă motivez cu argumente economice	133
Exercițiul nr. 44. Îmi derulez filmul.....	135
Exercițiul nr. 45. În cazul în care cheful îmi dă târcoale, am un plan de urgență	137

Exercițiul nr. 46. Previn recidiva	139
Exercițiul nr. 47. Îmi identific valorile.....	141
Exercițiul nr. 48. Îmi fac un jurnal al stării de bine	142
Exercițiul nr. 49. Mă concentrez pe momentul prezent ca să îmi treacă cheful	144
Exercițiul nr. 50. Fac apel la cele cinci simțuri	145
Concluzii	147
Referințe bibliografice	151

INTRODUCERE

Cartea de față îți propune o serie de exerciții concepute să te ajute să-ți depășești dependențele. Sunt exerciții inspirate din terapia cognitiv-comportamentală (TCC), o abordare psihoterapeutică care îți analizează tiparele de gândire privind propria persoană, lumea și oamenii din jur. În plus, TCC evaluează atât impactul propriilor acțiuni asupra emoțiilor și gândurilor tale, cât și maniera în care gândurile și emoțiile pe care le ai îți influențează comportamentele.

Pentru a atinge aceste obiective, TCC apelează la tehnici ce urmăresc să elimine gândurile negative automate, înlocuindu-le cu gânduri mai realiste. Principalul obiectiv este transformarea acelor comportamente obișnuite considerate problematice în acțiuni mai degrabă benefice și adaptate la viața de zi cu zi. Este esențial să înțelegem faptul că gândurile, emoțiile și comportamentele sunt strâns legate unele de celelalte. Realitatea este că gândurile deranjante pot declanșa emoții la fel de problematice, putând conduce la acțiuni care să consolideze astfel de gânduri și emoții, ceea ce dă astfel naștere unui cerc vicios.

Institutul pentru Prevenirea Abuzului de Droguri din America de Nord ne oferă următoarea definiție a adicției: „Afecțiune mentală cronică, recidivantă, caracterizată de căutarea și folosirea compulsivă a drogurilor, în ciuda conștientizării consecințelor nocive”.

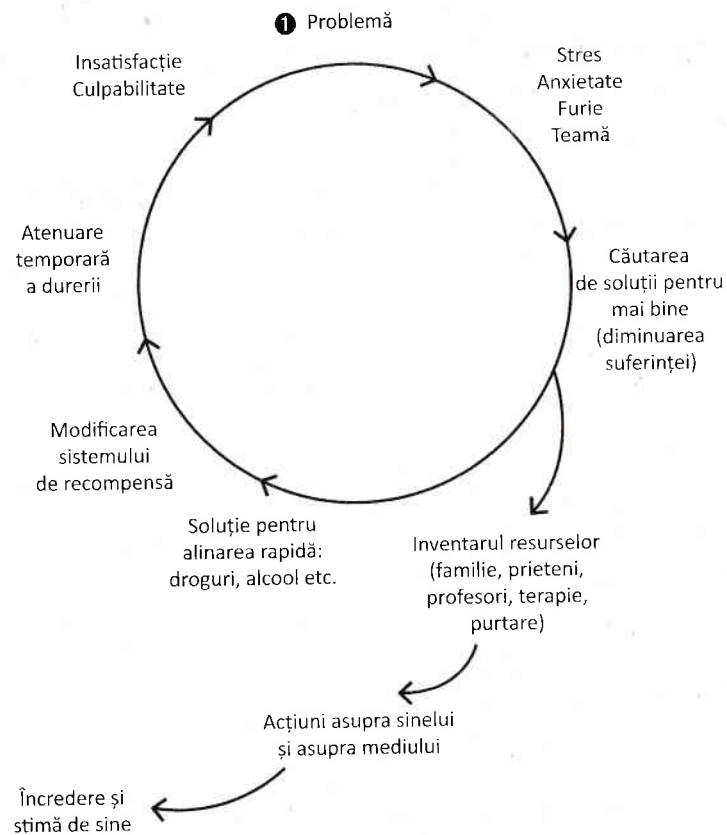
Printre aceste consecințe întâlnim pierderea controlului de sine, interferența consumului cu activitățile școlare sau profesionale, dar și urmărirea consumului perpetuu, în ciuda conștientizării tulburărilor pe care consumul le generează.

Cele 11 criterii de diagnosticare din DSM-5, manualul Asociației Americane de Psihiatrie, sunt următoarele:

- Nevoia imperioasă și nestăpânită de a consuma substanța în cauză sau de a juca un anumit joc („craving“).
- Pierderea controlului în ceea ce privește cantitatea și timpul dedicat acelu lucru sau acelu joc.
- Mult timp consacrat căutării acelei substanțe ori acelu joc.
- Creșterea toleranței față de produsul ce dă dependență.
- Prezența sindromului de sevraj, însemnând ansamblul de simptome provocate de încetarea bruscă a consumului sau a jocului.
- Incapacitatea de a duce la bun sfârșit obligații importante.
- Folosirea continuă, chiar și atunci când există un risc fizic.
- Probleme sociale sau personale.
- Dorința sau eforturile persistente de a diminua doza sau activitatea.
- Activități din ce în ce mai puține, în favoarea consumului sau a jocului.
- Vânătoarea după consum, în ciuda obstacolelor de natură fizică sau psihologică.

Aceste criterii permit caracterizarea gradului de severitate a adicției:

- **2-3 criterii prezente:** dependență slabă.
- **4-5 criterii prezente:** dependență moderată.
- **6 criterii sau mai multe:** adicție severă.



Diferitele etape ale dependenței¹

- Alege o agendă sau un caiet pe care să-l folosești drept jurnal personal, astfel încât să poți face unele dintre exercițiile propuse într-o manieră mai determinată și cu mai multă regularitate.
- Pe parcursul exercițiilor din primul capitol, poate vei realiza că anumite obiceiuri de consum pe care le ai se dovedesc a fi excesive ori

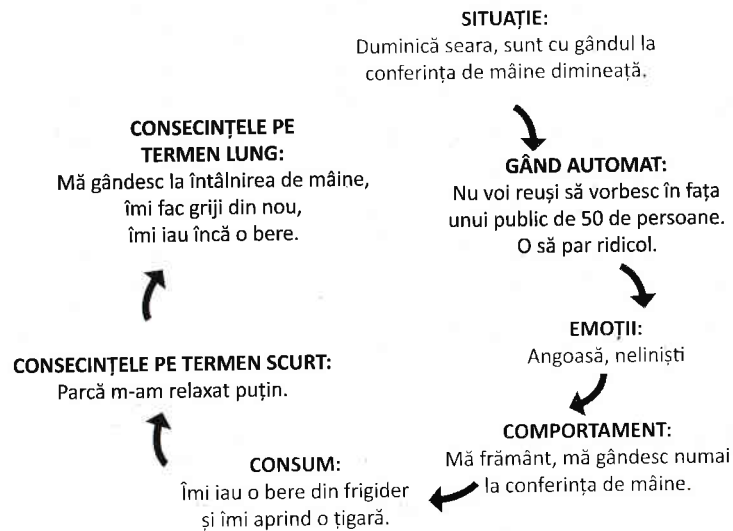
¹După lucrările lui Stanton Peele.

compulsive. Nu ezita să te inspire din exercițiile propuse, adaptându-le nevoilor tale.

- Încearcă să nu te grăbești, pentru că nu este vorba despre o competiție!
- Nu în ultimul rând, rămâi concentrat pe principalul obiectiv al acestui demers legat de propria persoană, acela de a avea grijă de tine!

Capitolul I

OBSERV CUM FUNCȚIONEZ ȘI ÎMI ANALIZEZ COMPORTAMENTELE



Relația dintre gânduri, emoții și acțiuni

Pentru a înțelege modul în care funcționăm, trebuie ca, mai întâi, să ne identificăm propriile gânduri, emoții și comportamente.

Gândurile sunt cuvintele sau imaginile care ne străbat ființa. De absolut fiecare dată când simțim o emoție, ea este legată de un gând, iar gândul, la rândul său, ne ajută să definim emoția.

Gândurile și comportamentele sunt, de asemenea, strâns legate, astfel că suntem în mod evident mai înclinați să încercăm să facem un lucru atunci când suntem încredințați că îl putem duce la bun sfârșit.

Comportamentul se referă, bineînțeles, la un lucru pe care îl facem, dar și la ceva ce *evităm să facem*.

În viața de zi cu zi, nu există nicio persoană care să nu aibă gânduri automate care să genereze emoții și să aibă un impact asupra felului în care se comportă.

Nu uita niciodată faptul că absolut fiecare situație întâlnită, indiferent că este reală sau doar închipuită, va da naștere la tot felul de gânduri, de emoții și comportamente.

Obiectivul acestui prim capitol este acela de a te ajuta să înțelegi cum anume funcționezi și cum funcționează în cazul tău gândurile automate, emoțiile și comportamentele în raport cu ceea ce consumi. Iar atunci, vei putea să analizezi consecințele pe termen lung și pe termen scurt pe care le are acest mod de funcționare, dar și să identifici anumite cercuri vicioase care te țin captiv în consumul nefast sau în comportamente adictive.



Exercițiul nr. 1. Îmi identific adicțiile și îmi evaluez nivelul de dependență

Dependența se poate defini ca fiind o toleranță dobândită, un consum compulsiv, o pierdere a controlului și folosirea continuă a unei substanțe, în pofida problemelor fizice și psihologice provocate de aceasta din urmă.

Adicțiile se referă atât la consumul de produse, cât și la fapte. Dintre toate adicțiile de altă natură decât de substanțe, numai dependența de jocuri de noroc este recunoscută clinic în clasificările internaționale de diagnostic (DSM-5) ca desemnând o dependență comportamentală. Cu toate acestea, există mai multe comportamente care pot fi considerate adictive – shoppingul compulsiv, munca în exces, sportul etc.).

Bifează substanțele sau comportamentele față de care și tu întâmpini dificultăți.

- Tutun
- Alcool
- Cannabis
- Cocaină
- Opiacee (heroină, morfină, codeină)
- Cafea
- Mâncare
- Sport
- Muncă
- Pariuri și jocuri de noroc (poker, pariuri sportive)
- Jocuri video
- Cumpărături
- Internet sau rețele de socializare
- Sex/pornografie
- Altele:
- Altele:
- Altele:

Testul de mai jos îți va permite să evaluezi gravitatea (zero, ușoară, moderată sau severă) unei adicții, indiferent de natura ei. El readuce în discuție criteriile de diagnosticare pentru tulburările adictive (legate de folosirea unei substanțe sau comportamentale) din DSM-5, lucrare de referință pentru clasificarea tulburărilor mintale.

Gândește-te din nou la produsele amintite și cântărește puțin sugestiile evidențiate, iar apoi, pentru fiecare dintre ele, răspunde la întrebările ce urmează cu „da” sau „nu”.

- 1 **Ți se întâmplă frecvent ca, atunci când începi, să consumi mai mult decât intenționai?**
 - Da
 - Nu
- 2 **Ai încercat să reduci consumul (sau să rarești episoadele), însă nu ai reușit?**
 - Da
 - Nu
- 3 **Petreci mult timp cu gândul la lucrul ce constituie adicția ta, căutând o cale de a avea acces la el, de a-l consuma sau de a te bucura de efectele lui?**
 - Da
 - Nu

- 4 **Ți se întâmplă ca, uneori, să simți nevoia puternică de a consuma lucrul acela și îți e foarte greu să o controlezi?**
 - Da
 - Nu
- 5 **Ai continuat să consumi acel lucru (sau să-l faci), deși conștientizai faptul că îți va aduce probleme în familie, în anturaj?**
 - Da
 - Nu
- 6 **Ai fost – nu doar o dată – indispus sau afectat de ceea ce ai consumat sau ai făcut, într-atât încât să contravină lucrurilor pe care le aveai de îndeplinit la muncă, la școală sau în gospodărie?**
 - Da
 - Nu
- 7 **Ai dedicat mai puțin din timpul tău (liber sau alocat profesiei) lucrurilor importante din pricina adicției tale?**
 - Da
 - Nu
- 8 **Ți s-a întâmplat să fii sub efectul lucrului consumat într-o situație în care așa ceva a reprezentat un risc de natură fi-**

zică (de exemplu, când erai la volan, operai un utilaj, manevrai un instrument periculos etc.)?

Da

Nu

9 Ai continuat să consumi sau să faci acel lucru, cu toate că știai că îți va aduce probleme de sănătate sau psihoemoționale?

Da

Nu

10 Ai constatat că trebuie să consumi mai mult decât înainte pentru a obține efectul de la început?

Da

Nu

11 Atunci când consumi mai puțin sau te oprești, te confrunți cu simptome de sevraj (dureri, tremurături, febră, slăbiciune, diaree, greață, transpirație, accelerare a ritmului cardiac, dificultăți de somn) sau poate ai senzații de agitație, anxietate, iritabilitate sau deprimare?

Da

Nu

Rezultate:

- Ai răspuns „nu“ la toate întrebările: nu prezinți niciun semn de dependență.

- Ai între unul și trei de „da“: prezinți semnele unei ușoare adicții.
- Ai între patru și șase de „da“: prezinți semnele unei dependențe moderate.
- Ai răspuns „da“ la mai mult de șapte întrebări: prezinți semnele unei adicții severe (nu ezita să apelezi la un specialist).

Comentariu



În lista de produse sau comportamente prezentate la începutul exercițiului, subliniază-le pe acelea în privința cărora întâmpini adevărate greutăți.

Alege un caiet pe care să-l folosești ca jurnal personal pe parcursul efectuării exercițiilor. Indică acolo care sunt produsele sau comportamentele pe care le-ai identificat ca fiind problematice în cazul tău.

Obiectivul nu este acela de a pune punct tuturor dependențelor în același timp, ci de a le clasifica în funcție de prioritate și de a dedica timpul necesar lucrului cu fiecare dintre ele, rând pe rând.



Exercițiul nr. 2. Identific primul cerc vicios

Cu ajutorul celui de-al doilea exercițiu, vei învăța să recunoști cercul vicios care te ține prizonier și pe care nu l-ai conștientizat până în acest moment.

Gândește-te la un comportament adictiv sau la ceva ce consumi în mod constant în exces și pe care ai dori să îl diminuezi. Alege un exemplu recent, o situație pe care ai trăit-o și care te-a făcut să te simți neplăcut, pentru că ți s-a părut deosebit de incomodă.

Ia un pix și răspunde la întrebările următoare:

1 **Eveniment concret:** ce se întâmplă atunci când am chef să consum lucrul respectiv sau să fac din nou treaba aceea de care sunt dependent?

.....
.....
.....

2 **Reacții fizice:** cum mă manifest în plan fizic atunci când am chef să consum lucrul respectiv sau să fac treaba aceea atât de adictivă? (Ia în calcul schimbările generale, cele care îți afectează nivelul de energie, apetitul, eventualele dureri și calitatea somnului, dar și anumite simptome ocazionale: tensiune musculară, oboseală, ritm cardiac accelerat, dureri de stomac etc.).

.....
.....
.....

3 **Emoții:** care sunt termenii ce descriu cel mai bine stările emoționale cel mai frecvent întâlnite sau tulburătoare atunci când am chef să consum acel lucru sau să fac treaba aceea adictivă (tristețe, nervozitate, furie, bucurie, vinovăție etc.)?

.....
.....
.....

4 **Comportamente:** ce tip de comportament așez atunci când simt acea nevoie? La locul de muncă? Acasă? Când sunt printre prieteni? Când sunt singur? (Comportamentul, în acest caz, se referă la ceea ce faci sau, dimpotrivă, ceea ce eviți să faci?).

.....
.....
.....

5 **Gânduri:** când mă confrunt cu o nevoie acută, apăsătoare, ce gânduri îmi trec prin cap? Dar în ceea ce îi privește pe ceilalți? Sau referitor la viitorul meu? Care sunt gândurile ce mă împiedică să fac lucrurile pe care aș dori să le fac ori pe care cred că trebuie să le fac? Ce amintiri sau imagini îmi vin în minte?

.....