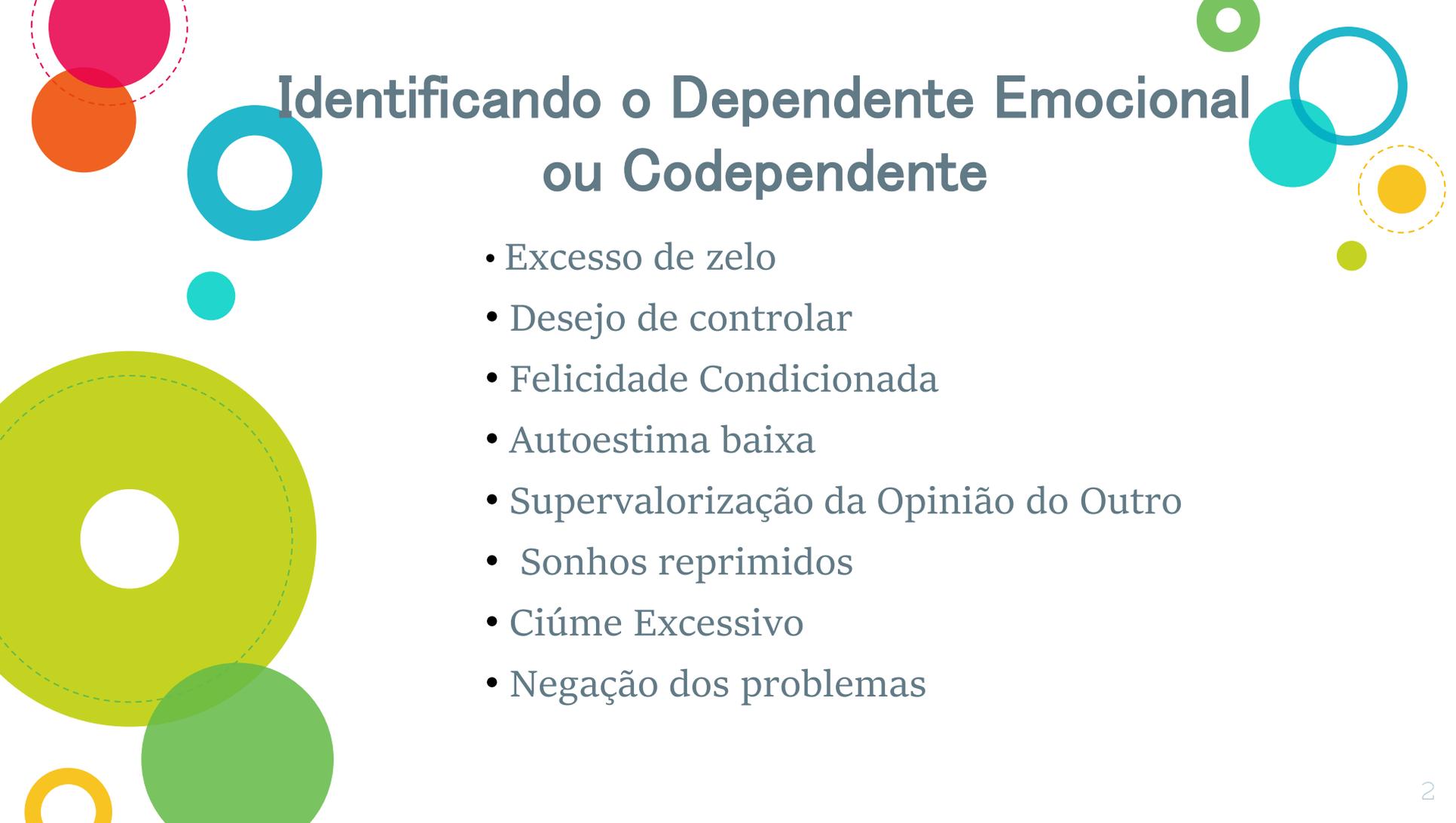


The background features a white space with several colorful circles and dashed lines. In the top left, there is a large teal circle with a white center, a smaller teal circle, and a dashed teal circle. In the top right, there is a large lime green circle, a smaller green circle, and a dashed green circle. In the bottom left, there is a large green circle with a white center, a smaller orange circle, and a dashed yellow circle. In the bottom right, there is a large yellow circle, a smaller orange circle, and a small pink circle. A dashed grey line curves across the page, connecting the circles.

JOG ANON

*Irmandade para amigos e
familiares de jogadores
compulsivos*

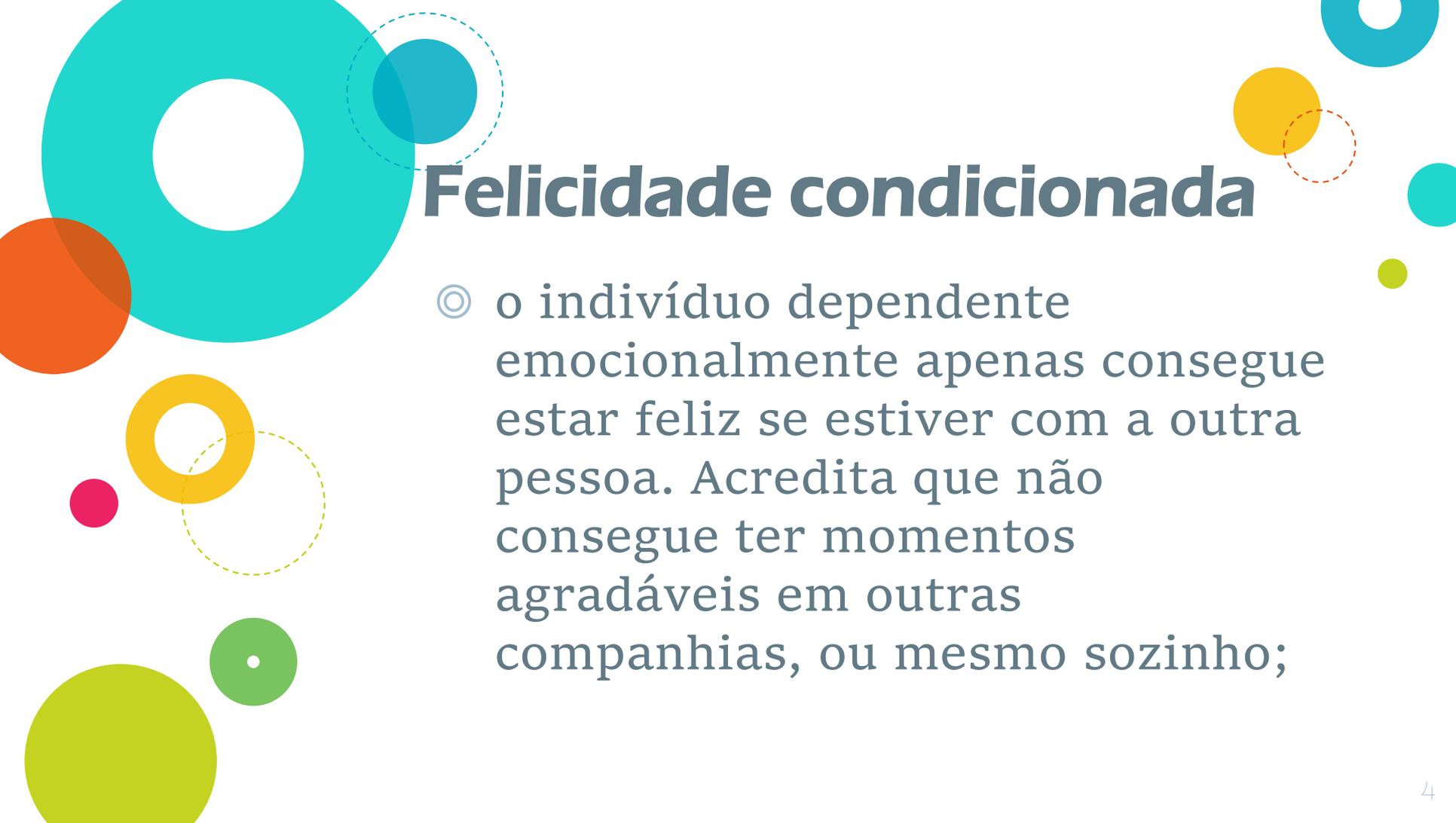


Identificando o Dependente Emocional ou Codependente

- Excesso de zelo
- Desejo de controlar
- Felicidade Condicionada
- Autoestima baixa
- Supervalorização da Opinião do Outro
- Sonhos reprimidos
- Ciúme Excessivo
- Negação dos problemas

Excesso de zelo

- © cuidar de quem se ama é natural e também um gesto de carinho. Entretanto, quando há excesso, é sinal de que algo não vai bem. Em muitos casos, esse zelo excessivo gera cobranças, que podem sufocar a outra pessoa;



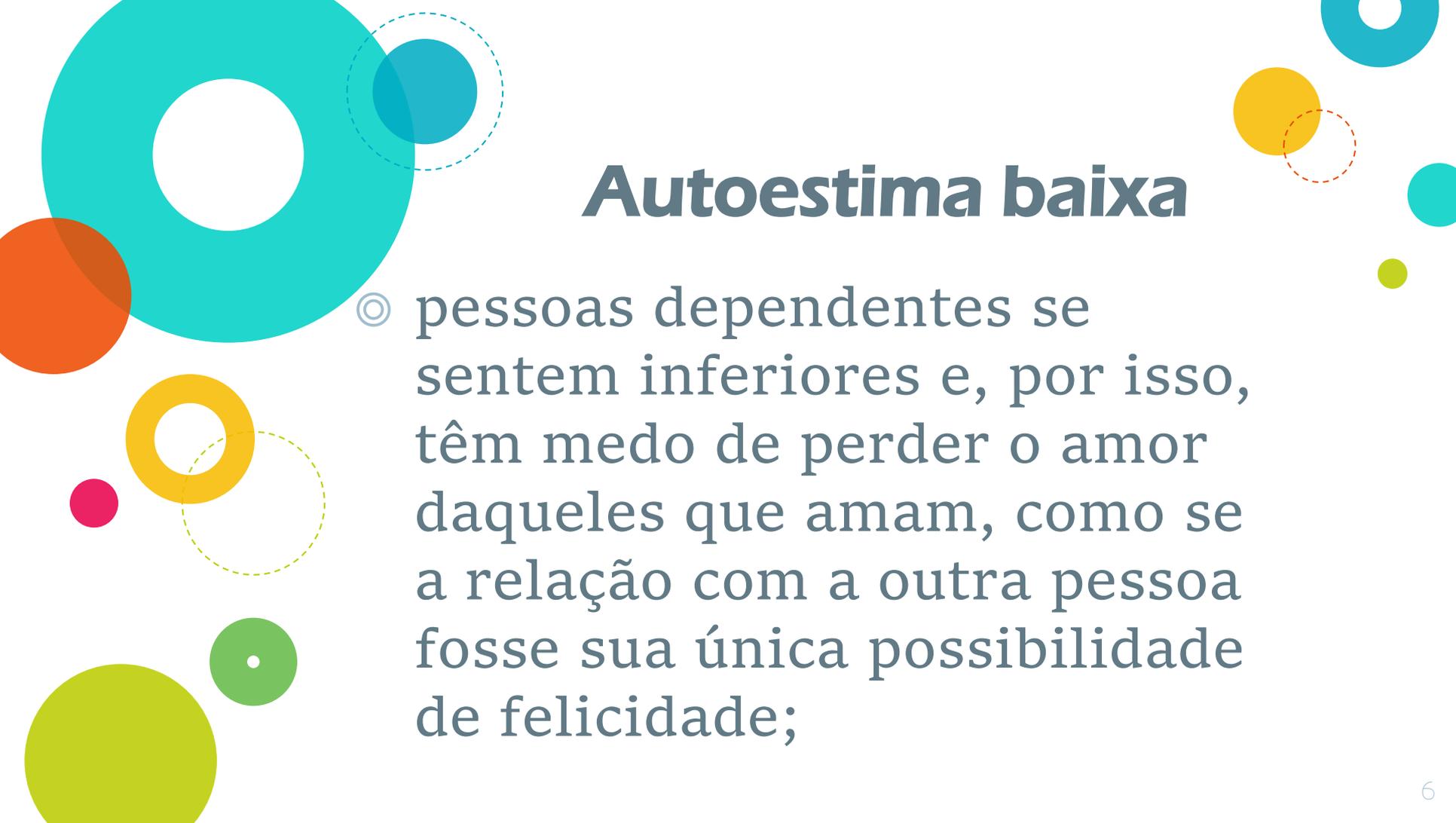
Felicidade condicionada

- © o indivíduo dependente emocionalmente apenas consegue estar feliz se estiver com a outra pessoa. Acredita que não consegue ter momentos agradáveis em outras companhias, ou mesmo sozinho;



Desejo de controlar

- © Controlar os passos do familiar, verificando celular e agenda, indo atrás, colocando espião para se inteirar dos locais visitados. Deixa de viver a própria vida e vive em constante tensão e ansiedade.

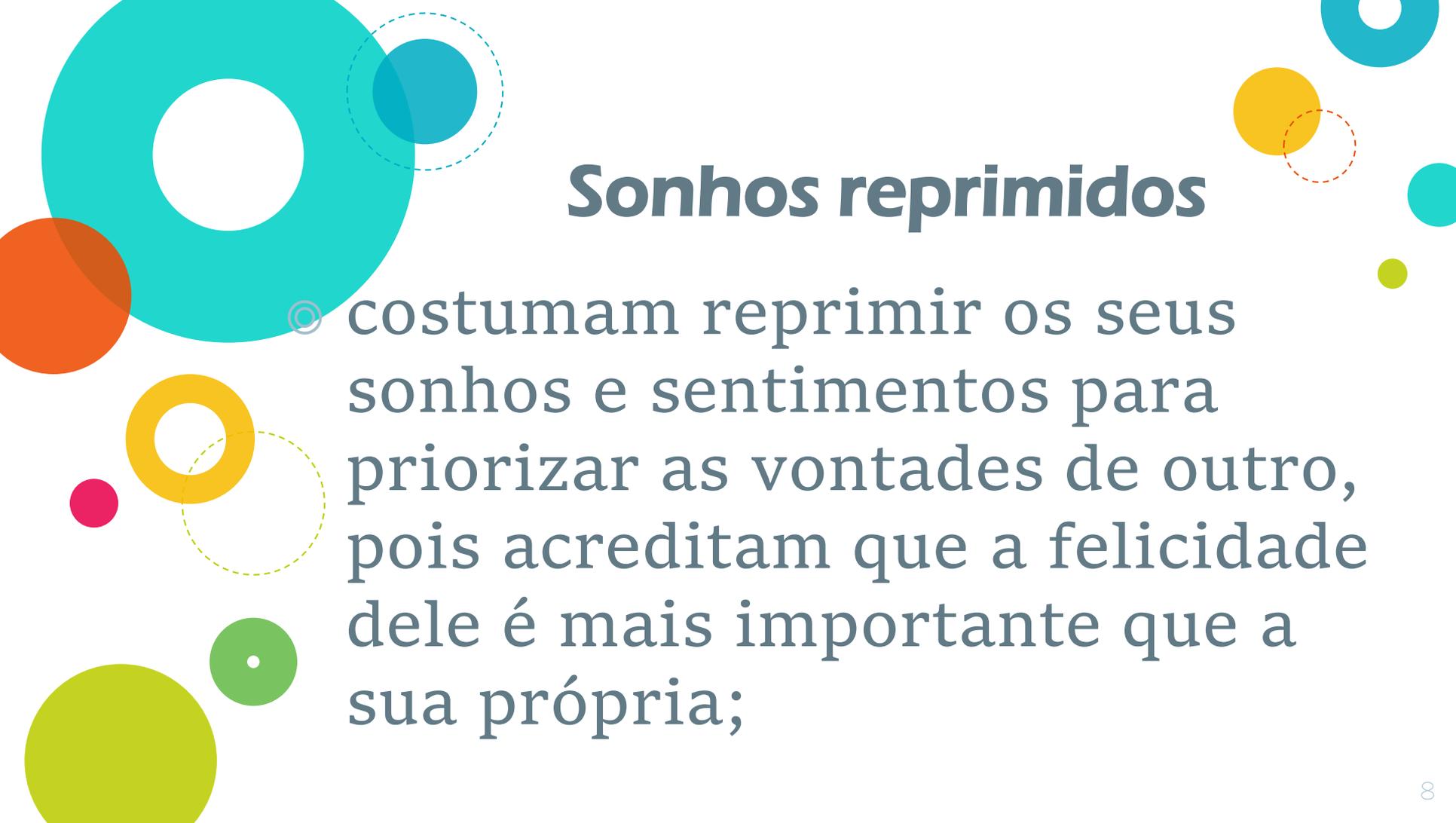


Autoestima baixa

- © pessoas dependentes se sentem inferiores e, por isso, têm medo de perder o amor daqueles que amam, como se a relação com a outra pessoa fosse sua única possibilidade de felicidade;

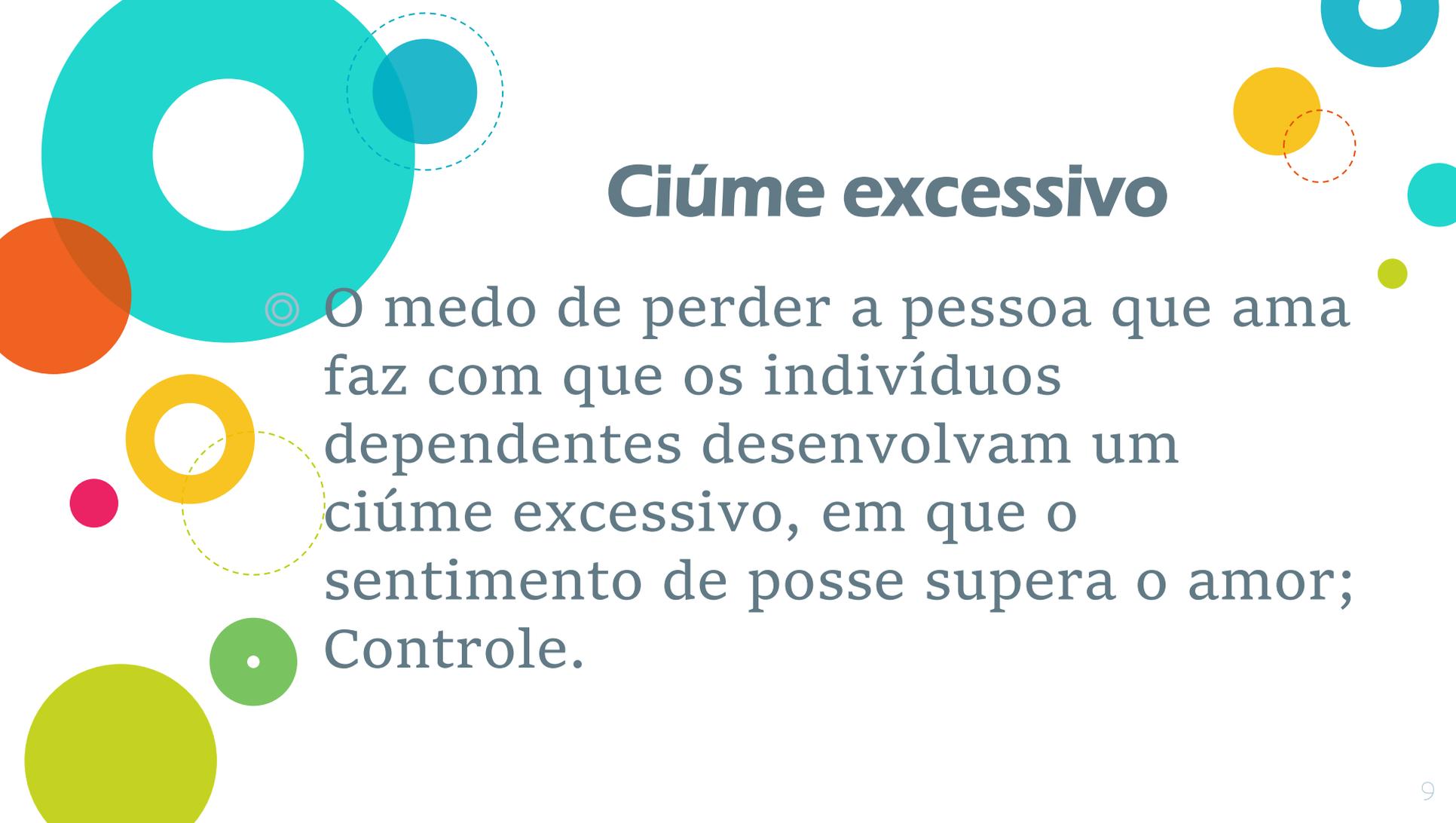
Supervalorização da opinião do outro

- ◎ dependem completamente da aprovação da outra pessoa para se sentirem bem, o que inclui opiniões, atitudes, aparência, basicamente tudo. Não se sentem bem enquanto não houver a aprovação de familiares, amigos, namorados, chefes, colegas;



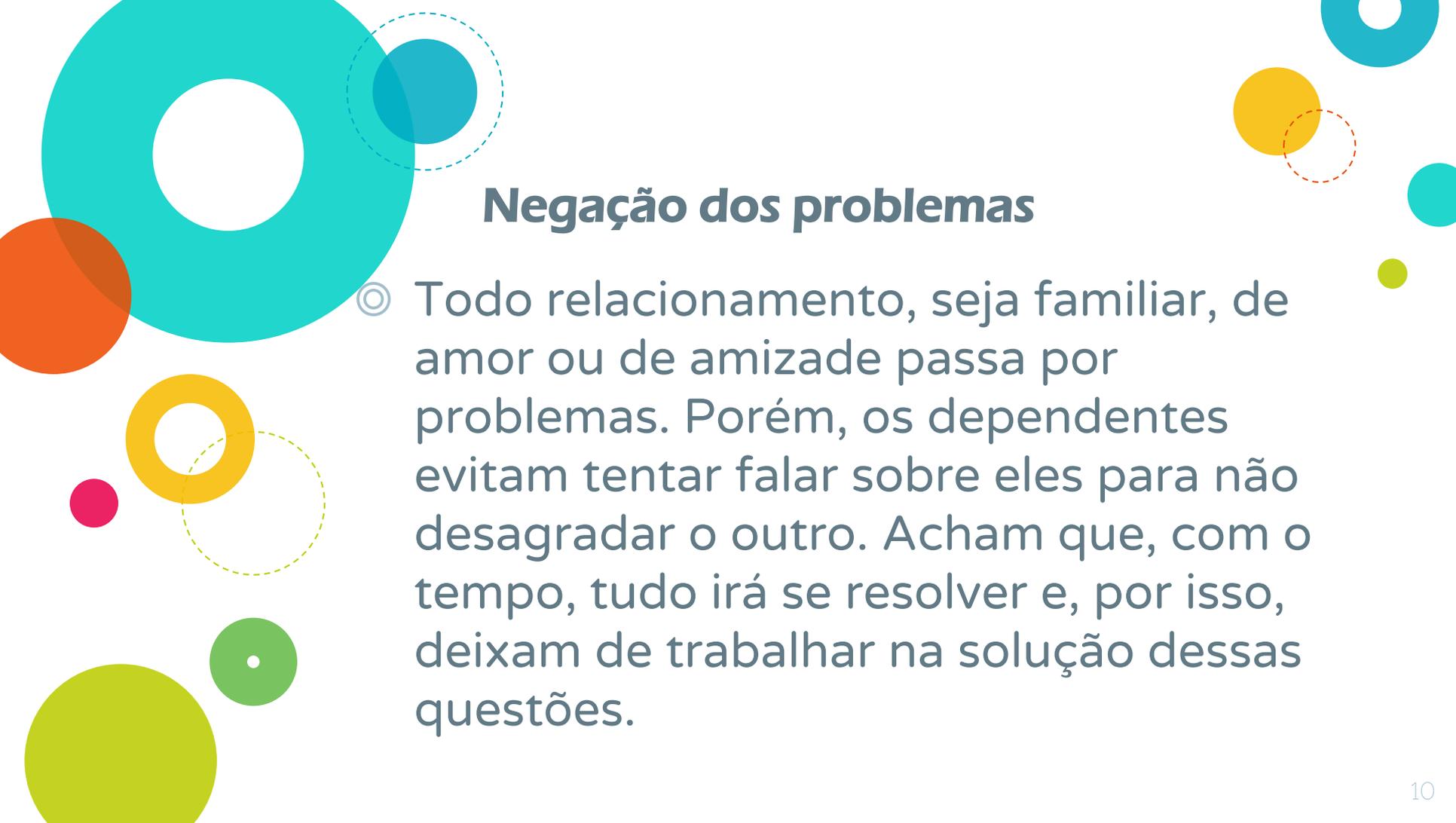
Sonhos reprimidos

- ◎ costumam reprimir os seus sonhos e sentimentos para priorizar as vontades de outro, pois acreditam que a felicidade dele é mais importante que a sua própria;



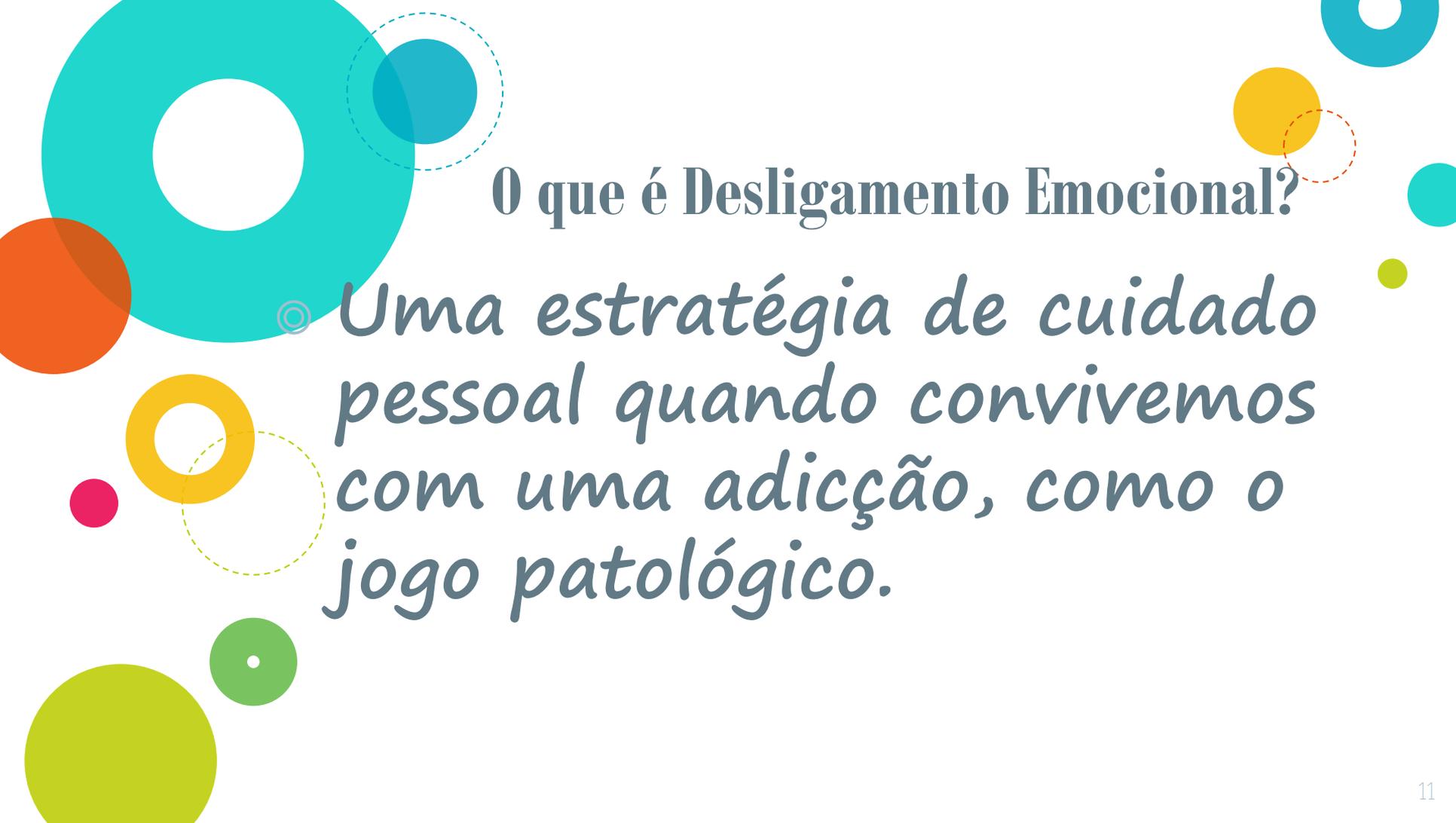
Ciúme excessivo

- © O medo de perder a pessoa que ama faz com que os indivíduos dependentes desenvolvam um ciúme excessivo, em que o sentimento de posse supera o amor; Controle.



Negação dos problemas

- © Todo relacionamento, seja familiar, de amor ou de amizade passa por problemas. Porém, os dependentes evitam tentar falar sobre eles para não desagradar o outro. Acham que, com o tempo, tudo irá se resolver e, por isso, deixam de trabalhar na solução dessas questões.



O que é Desligamento Emocional?

- © *Uma estratégia de cuidado pessoal quando convivemos com uma adicção, como o jogo patológico.*

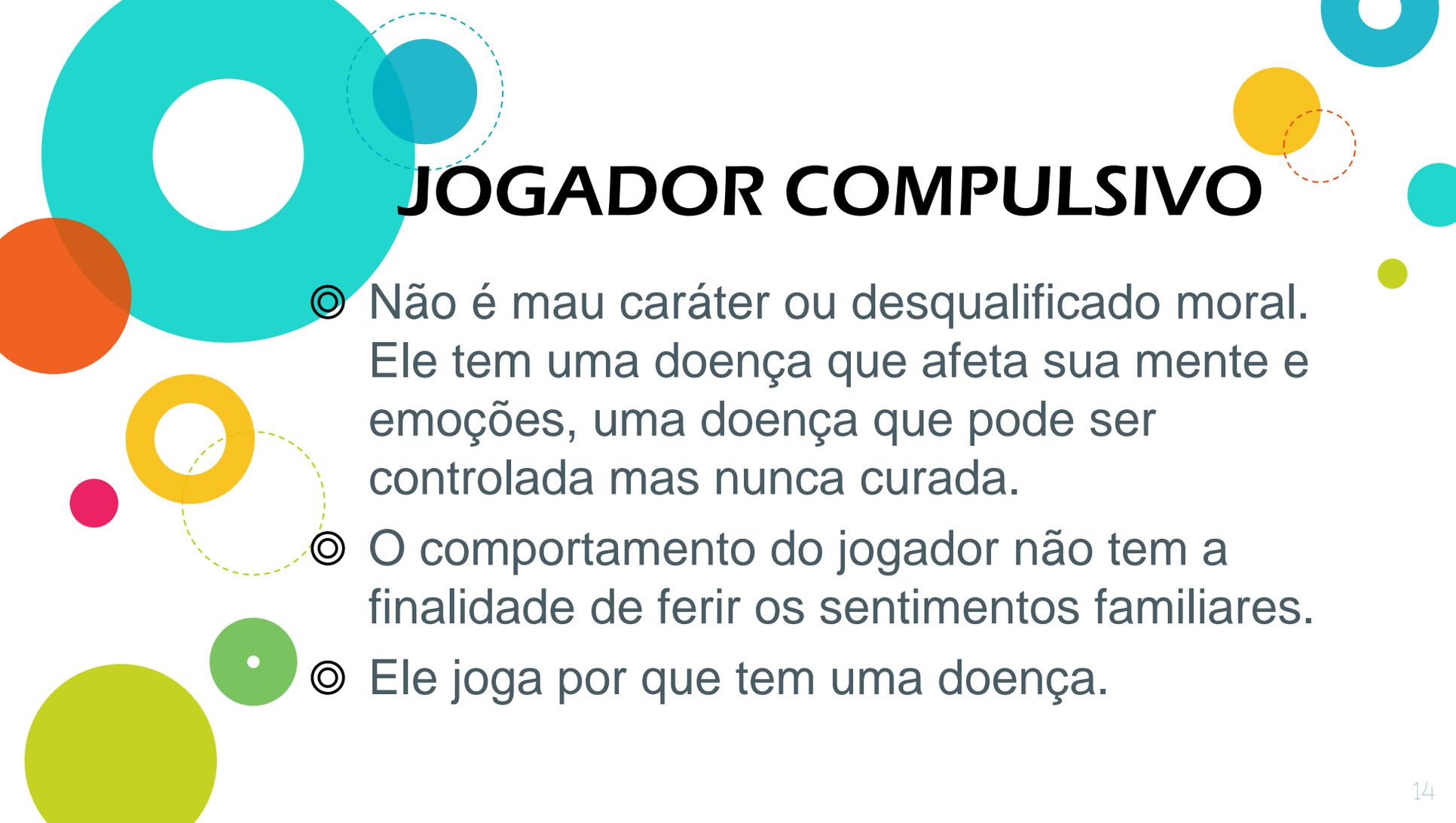
Desligamento Emocional



Distanciamento da situação problema.

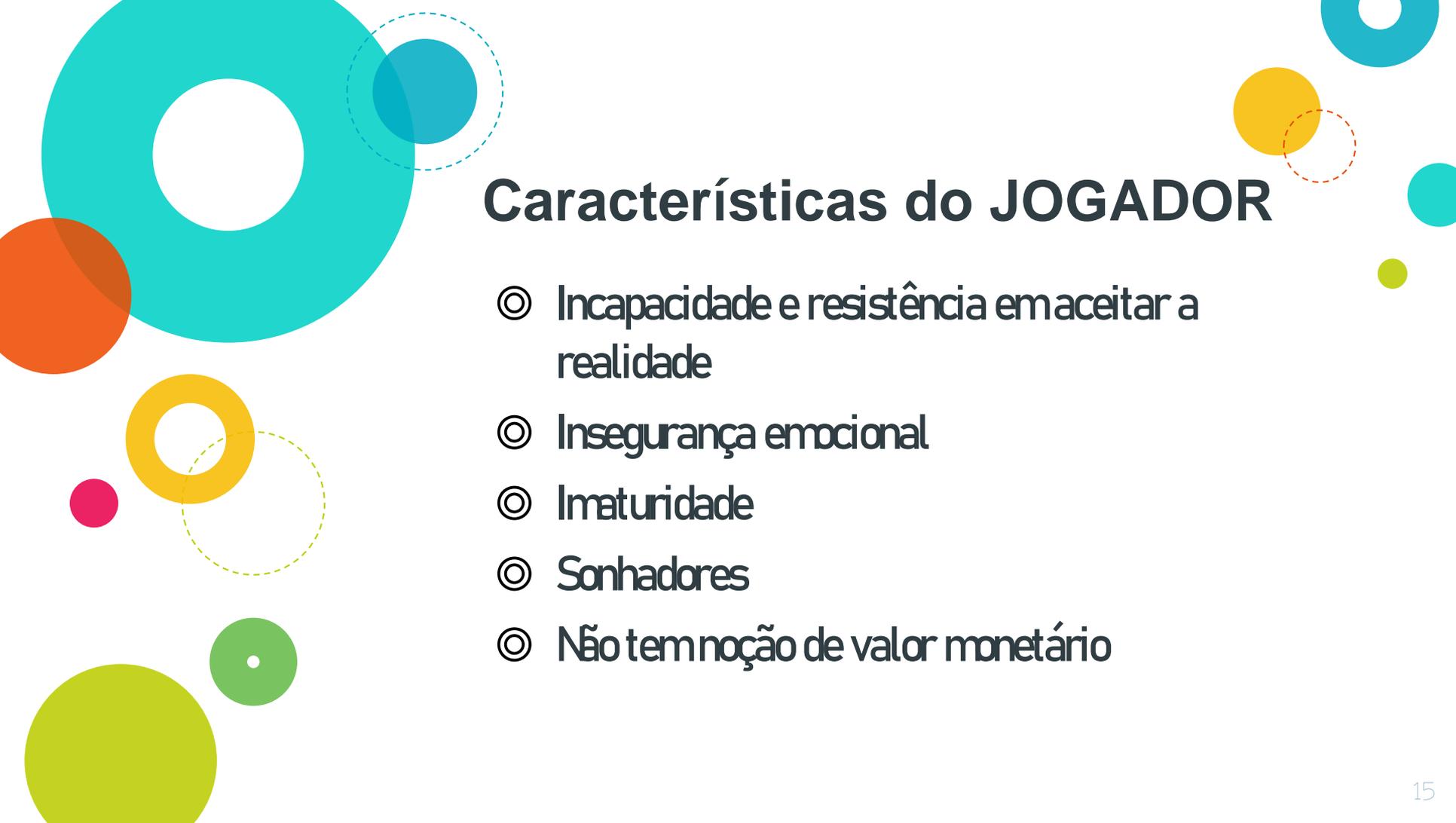
DOENÇA DO JOGO COMPULSIVO

- © CID 10 Z 72.6 – mania de jogo e apostas
- © CID 10 F 63.0 – jogo patológico
- © Trata-se de uma obsessão mental, dentro de um vazio espiritual.
- © Tem tratamento e pode ser detida.
- © Pode ser detida, evitando a primeira aposta.
- © Jogadores Anônimos, pode ajudar.



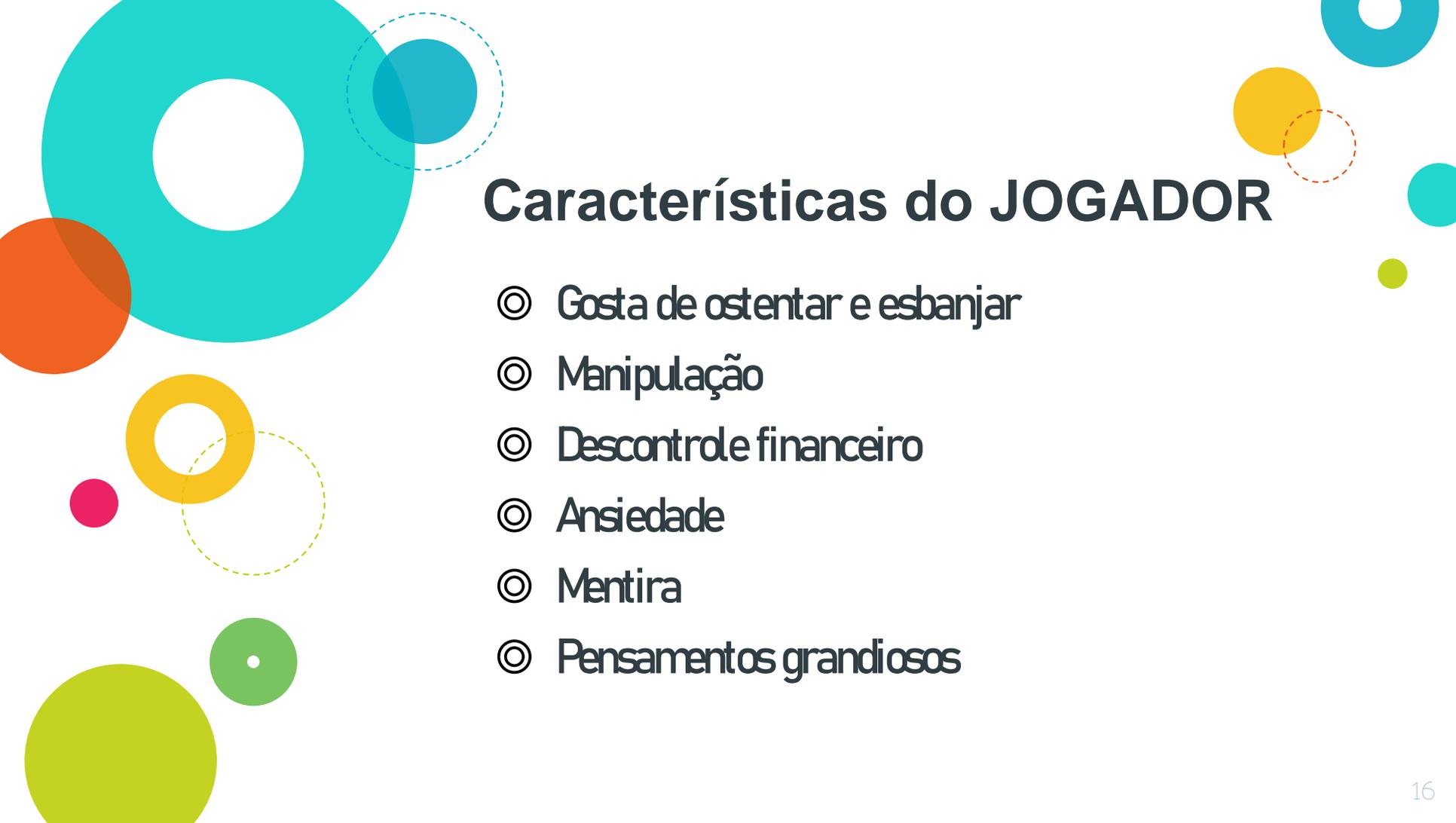
JOGADOR COMPULSIVO

- © Não é mau caráter ou desqualificado moral. Ele tem uma doença que afeta sua mente e emoções, uma doença que pode ser controlada mas nunca curada.
- © O comportamento do jogador não tem a finalidade de ferir os sentimentos familiares.
- © Ele joga por que tem uma doença.



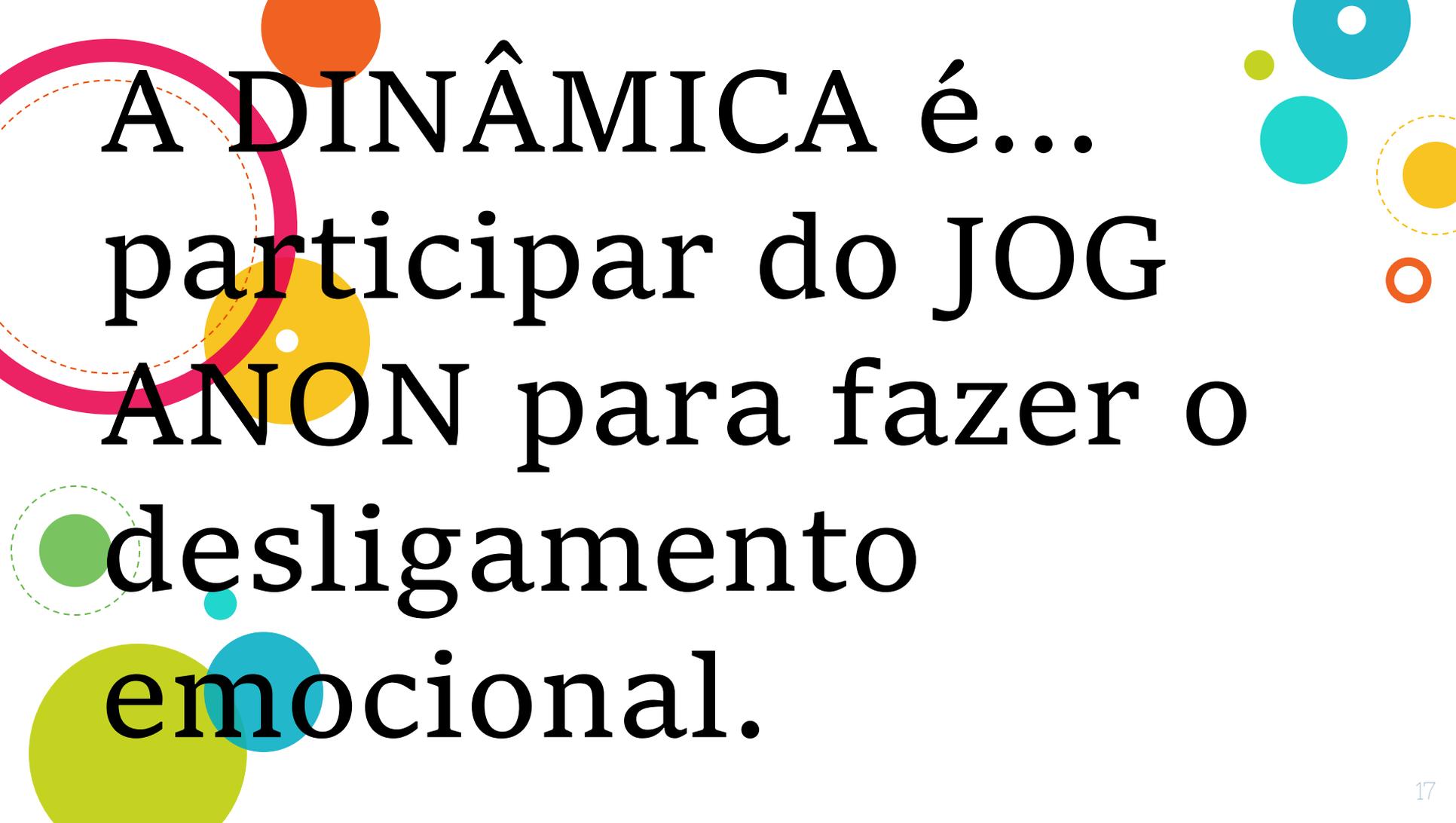
Características do JOGADOR

- ⊙ Incapacidade e resistência em aceitar a realidade
- ⊙ Insegurança emocional
- ⊙ Imaturidade
- ⊙ Sonhadores
- ⊙ Não tem noção de valor monetário



Características do JOGADOR

- ◎ Gosta de ostentar e esbanjar
- ◎ Manipulação
- ◎ Descontrole financeiro
- ◎ Ansiedade
- ◎ Mentira
- ◎ Pensamentos grandiosos



A DINÂMICA é...
participar do JOG
ANON para fazer o
desligamento
emocional.

Desligamento emocional

Não é:

1. Deixar de amar
2. Cortar a comunicação
3. Facilitar
4. Dar conta de tudo
5. Tentar mudar o outro
6. Cuidar do outro
7. Consertar
8. Julgar
9. Proteger
10. Arrepende do passado

É:

1. Deixar ele fazer o que precisa
2. Admitir que não pode controlar
3. Permitir o aprendizado natural
4. A solução não depende de você
5. Fazer o melhor para si
6. Importar-se com o outro
7. Dar apoio
8. Permitir ser um ser humano
9. Deixar encarar a própria realidade
10. Viver e aprender com o presente

Resultados do desligamento emocional

Aumento da autoestima.
Amor próprio.
Risadas
Encontros
Boas escolhas
Boas emoções
Qualidade de vida

Leveza
Prazer em viver.
Passeios e viagens
Bons papos
© Viver mais

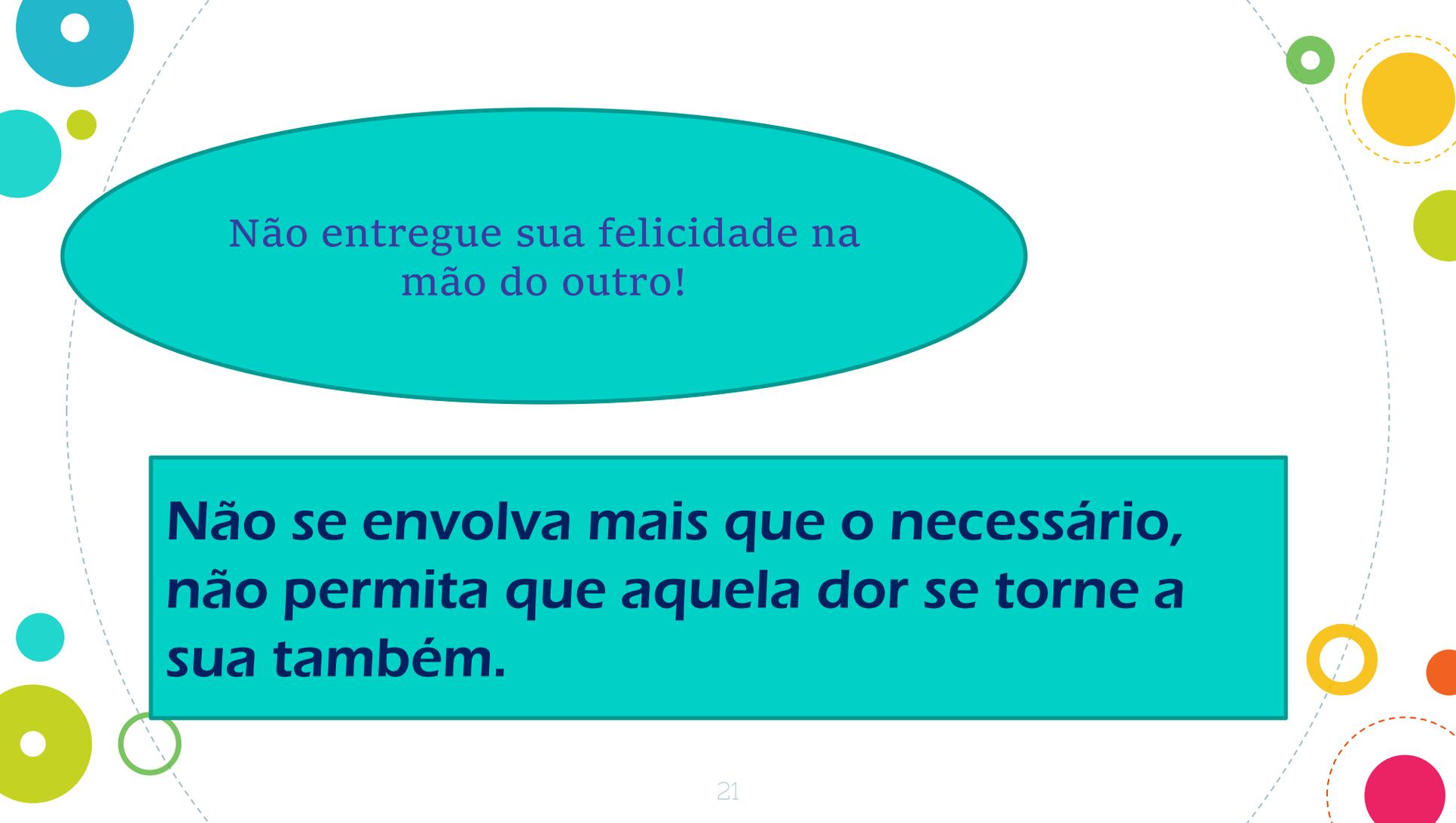
Organização
Despreocupação
Limites claros
Cuidado pessoal
Gratidão
Descobertas
Felicidade

Não podemos controlar as escolhas do Outro

Precisamos fazer por nós o que vivemos fazendo pelo outro.

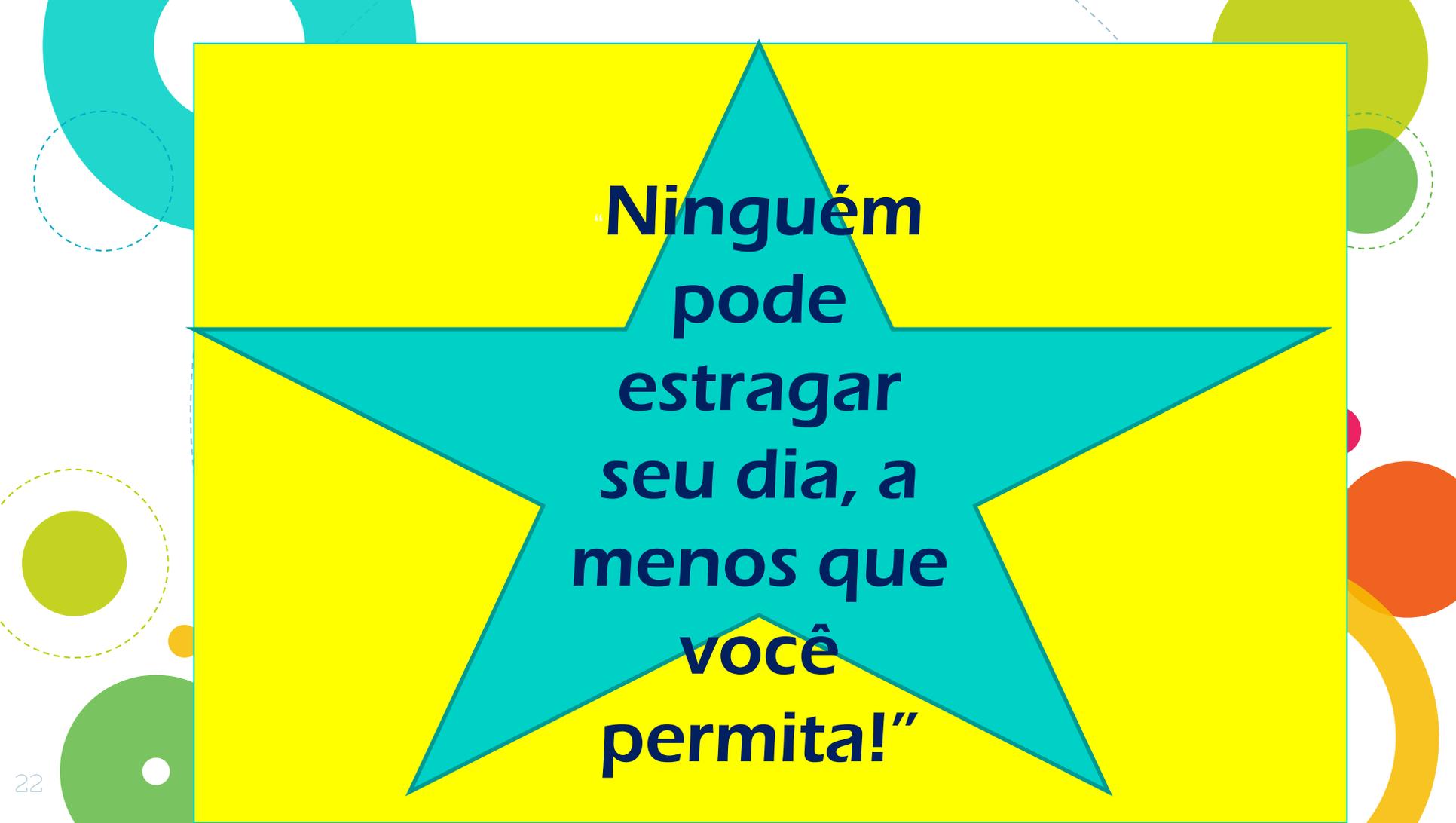
Cuidar da nossa alimentação e nutrir corretamente o nosso corpo.



A decorative background featuring a large, light blue oval shape in the center. The page is adorned with various colorful circles (blue, green, yellow, orange, pink) and a dashed white line that forms a large, irregular shape around the central text. The text is presented in two distinct blocks: a teal oval at the top and a teal rectangle at the bottom.

Não entregue sua felicidade na
mão do outro!

**Não se envolva mais que o necessário,
não permita que aquela dor se torne a
sua também.**



**“Ninguém
pode
estragar
seu dia, a
menos que
você
permita!”**



ACEITANDO OS 3 "C"s

NÃO CAUSEI

NÃO POSSO
CONTROLAR

NÃO SOU A
CURA

Livre-se da culpa!

ORAÇÃO DA SERENIDADE

**Peça ajuda ao PODER
SUPERIOR**

Perdoe-se

Viva e deixa o outro viver

