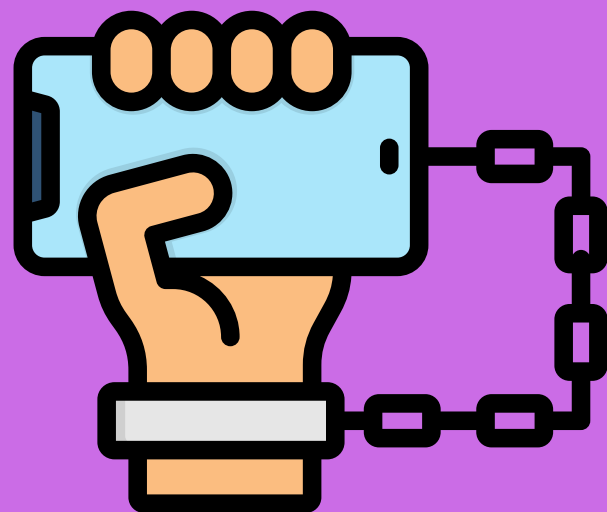


@suzannelealpsi

Superando o **VÍCIO EM JOGOS**

Guia Terapêutico



Guia Terapêutico: Superando o Vício em Jogos

Introdução

Este guia foi criado para auxiliar pessoas que enfrentam o vício em jogos. Por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), propomos atividades, exercícios práticos e psicoeducação que ajudam a compreender o problema e a adotar estratégias saudáveis para lidar com ele.

Seção 1: Compreendendo o Vício em Jogos

O que é o vício em jogos?

O vício em jogos é caracterizado pelo uso descontrolado de jogos de azar ou videogames, causando prejuízo significativo em áreas como trabalho, relacionamentos e saúde mental.

Fatores associados ao vício:

- *Biológicos*: Sensação de prazer causada pela liberação de dopamina.
- *Psicológicos*: Escapismo, busca por controle, ansiedade e depressão.
- *Sociais*: Influência de amigos, isolamento social ou competitividade.

Objetivo:

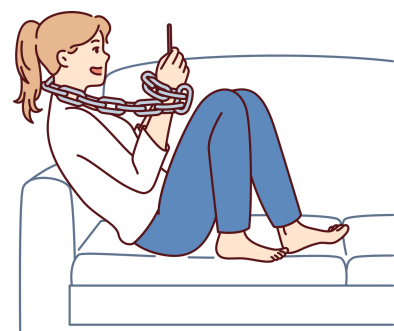
Aumentar a consciência sobre como o vício afeta a vida e fornecer ferramentas práticas para superá-lo.

Seção 2: Psicoeducação sobre a TCC e o Vício

Como a TCC ajuda?

A TCC trabalha com a identificação e modificação de pensamentos, emoções e comportamentos disfuncionais. No caso do vício em jogos, ela ajuda a:

- *Reconhecer gatilhos que levam ao comportamento de jogo.*
- *Reformular pensamentos que mantêm o ciclo vicioso.*
- *Estabelecer novos hábitos saudáveis.*



Guia Terapêutico: Superando o Vício em Jogos

Seção 3: Exercícios Práticos

1. Diário de Gatilhos

Objetivo: Identificar os momentos e emoções que desencadeiam o desejo de jogar.

Como fazer:

- Durante uma semana, anote todas as vezes que sentir vontade de jogar.
- Registre o horário, o que estava fazendo, o que sentiu e o pensamento que surgiu.

Horário	Atividade	Emoção Sentida	Pensamento Automático
20H	Assistindo TV	Tédio	"Vou jogar só uma vez"

Reflexão: O que percebe ao revisar as anotações? Há padrões?

Guia Terapêutico: Superando o Vício em Jogos

2. Reestruturação Cognitiva

Objetivo: Desafiar pensamentos distorcidos que sustentam o comportamento de jogo.

Passo a passo:

- 1. Identifique um pensamento automático (ex.: *"Preciso jogar para aliviar o estresse"*).
- 2. Questione sua veracidade: *"Essa é a única forma de lidar com o estresse?"*
- 3. Substitua-o por um pensamento mais funcional (ex.: *"Posso aliviar o estresse caminhando ou ouvindo música"*).

3. Planejamento de Rotinas Alternativas

Objetivo: Substituir o tempo gasto em jogos por atividades saudáveis.

Como fazer:

- Liste atividades prazerosas ou produtivas que gostaria de realizar.
- Inclua-as em um cronograma semanal.
- Experimente uma nova atividade por vez.

Dia	Atividade Alternativa	Duração
Segunda	Caminhada no parque	30 minutos
Quarta	Meditação Guiada	20 minutos

Guia Terapêutico: Superando o Vício em Jogos

4. Técnica de Resolução de Problemas

Objetivo: Reduzir o uso de jogos como fuga emocional.

Como fazer:

1. Identifique um problema recente (ex.: “Discussão com um amigo”).
2. Liste possíveis soluções.
3. Escolha a melhor solução e execute-a.

Exemplo:

- Problema: Tédio em casa.
- Soluções: (a) Organizar o guarda-roupa, (b) Cozinhar algo novo, (c) Jogar só 15 minutos.
- Escolha: Organizar o guarda-roupa.

Seção 4: Técnicas de Enfrentamento

1. Estratégias para lidar com a vontade de jogar

- Técnica do Atraso: Quando sentir vontade de jogar, espere 15 minutos e faça outra atividade.
- Redes de Apoio: Converse com um amigo ou familiar sobre o que está sentindo.

2. Prevenção de Recaídas

- Reconheça os Gatilhos: Saiba identificar situações de risco.
- Planeje Respostas: Tenha um plano para quando sentir vontade de jogar.



Guia Terapêutico: Superando o Vício em Jogos

Seção 5: Reflexões e Orientações

Perguntas para Autoconhecimento:

1. O que o ato de jogar representa para você?
2. Quais são as consequências do vício em sua vida?
3. Como seria sua vida sem o vício em jogos?

Dicas para Manutenção:

- Busque apoio profissional.
- Participe de grupos de apoio, como Gamblers Anonymous.
- Celebre pequenas conquistas no processo de superação.

Seção 6: Conclusão e Motivação

Superar o vício em jogos é um desafio, mas com dedicação, apoio e as ferramentas certas, é possível reconstruir uma vida equilibrada e saudável. Use este guia como um recurso constante em sua jornada, e lembre-se: cada passo conta.



Obrigada pela confiança!

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.

<http://suzannelealpsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

E-mail: suzannelealpsi@gmail.com

WhatsApp: (86) 998159394

Envie um e-mail e
descubra como garantir
10% de desconto em cada
Recurso!



E-book interativo.

Conheça outros materiais.

310 perguntas para Processamento Emocional

Ansiedade

Autoconhecimento

Baralho Ansiedade Infantil

Baralho Conversas Profundas

Baralho de Desafios Cognitivos para Adolescentes

Baralho Entre o Medo e a Coragem para Adolescentes

Baralho Mapas Internos

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Caderno de Reconexão Emocional para Mulheres

Cadernos Terapêuticos

Cartas Terapêuticas

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Coleção Clínica Cadernos Terapêuticos para Pacientes

Combo de Atividades para Saúde Emocional

Dependência Emocional

Distorções Cognitivas

Dor Crônica

Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes

Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto

Ferramentas para Mulheres com TEA

Ferramentas para Mulheres em Situações de Abuso

Ferramentas para TDAH Adulto e Adolescente

Ferramentas para Término de Relacionamento

Ferramentas para Trauma Emocional

Kit de Ferramentas para Regulação Emocional

Luto e Suicídio

Maternidade

Metáforas para Crianças

Metáforas para Sessões de Terapia

Modelo de Documentos Psicológicos

Planner da Autodescoberta

Procrastinação

Reestruturação Cognitiva

Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

suzannelealpsi.com

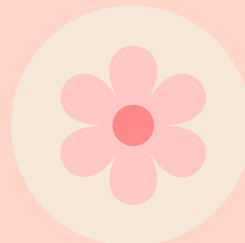


Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos

Materiais gratuitos para baixar.



— www.suzannelealpsi.com



SUZANNE
LEAL

Obrigada!

