

¿Soy Adicto?

Hoy en día se puede ser adicto a una gran cantidad de cosas: desde las más tradicionales como la adicción a las **drogas** o al **alcohol**; hasta otras más novedosas como la adicción a las **nuevas tecnologías** (*móvil, play, ipads...*).

¿Haces, sientes o piensas así casi todos los días?

- Tengo la necesidad de hacerlo.
- Si no lo hago me pongo nervioso, me descontrolo.
- Si paso mucho tiempo sin hacerlo me encuentro deprimido, fuera de mí, como si nada tuviese sentido.
- Hacerlo me produce satisfacción y tranquilidad.
- No paro de pensar en ello hasta que lo hago.
- Creía que lo controlaba, pero me he dado cuenta de que ahora me controla a mí.
- Me genera problemas con los demás.
- Se me ha ido de las manos.
- Me está aislando.
- Cada vez necesito hacerlo más veces/más cantidad/más tiempo.

Otras adicciones habituales: *adicción al sexo, a las redes sociales, a las compras...*

Cuando estos pensamientos, emociones y comportamientos te controlan, es posible que nos hallemos ante un **problema de adicción**.

Si por más voluntad y ganas de superarlo no lo consigues, ven a trabajarlo con nosotros.

“Entiende lo que piensas, sientes y haces”