

CARTÃO VERMELHO MENTES CONSUMISTAS

Existem situações que realmente são proibidas, no mínimo, durante os dois primeiros anos de tratamento:

- 1 – Peça ajuda e/ou apoio a familiares e amigos. Ao fazer compras necessárias, busque sempre companhia para evitar as recaídas.
- 2 – Ocupe-se com novas atividades – ocupar-se é distrair-se!
- 3 – Leia livros e assista a vídeos educacionais relacionados ao assunto.
- 4 – Identifique os fatores desencadeadores ou que o estimulam a comprar e evite-os – inclusive lugares e pessoas.
- 5 – Rasgue os cheques, cancele os cartões de crédito e o cheque especial. Não pegue empréstimos nem parcele compras. Centralize suas dívidas e organize-se.
- 6 – Faça listas antes de sair para comprar. Antes de qualquer compra, crie o hábito de se perguntar a sua real necessidade; compre apenas o necessário e não saia do planejado!
- 7 – Nunca faça compras quando estiver emocionalmente abalado por brigas, tristeza, ansiedade ou após ingerir bebidas alcoólicas ou estimulantes.
- 8 – Não assista tv, principalmente antes de dormir.
- 9 – Cancele assinaturas de revistas, mala-direta, correspondências e e-mails de lojas e serviços; não entre em sites de compras na internet e bloqueie anúncios e propagandas.
- 10 – Faça um diário de consumo e gastos.

ATENÇÃO: Faça psicoterapia, utilize medicamentos adequados, siga as intervenções estratégicas. Todas essas medidas previnem possíveis descontroles.