

04.08.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Află cum poți scăpa de dependența de Pokémon Go!

Pokémon Go a reușit o ascensiune fenomenală într-un timp foarte scurt, fiind instalat de peste **100 de milioane** de ori pe dispozitivele mobile. Chiar dacă studiile arată că jocul are și efecte benefice colaterale, printre altele **ajutând oamenii să slabească** într-un timp relativ scurt, specialiștii sunt de părere că acesta atrage după sine adicții sau dependențe periculoase și foarte greu de controlat.

În opinia lui Eugen Popa, președintele [Asociației Române de Hipnoză](#), adicția apare atunci când dăm curs acelei compulsii de a instala prima dată jocul și se intensifică după ce prindem primul Pokémon, de regulă acesta fiind în proximitatea noastră. Acea mică “victorie” a noastră generează în creier o mică “explozie”, care eliberează o cantitate mare de dopamină, numită și hormonul plăcerii. Astfel, în opinia specialistului, de fiecare dată când punem în practică acel comportament, coroborat cu interacțiunea crescută oferită de joc, simțim o plăcere foarte mare și creierul nostru își dorește repetarea comportamentului creând astfel un cerc vicios. Cu cât repetăm mai mult gestul sau trecem la un nivel superior, cu atât nevoia, respectiv adicția, crește.

“În spatele oricărui tip de dependență – deci și în cazul adicției față de jocul Pokémon Go – se ascunde întotdeauna o emoție, o stare interioară de dezechilibru, stres sau tensiune interioară. Dependența devine astfel un sistem de apărare care lucrează de cele mai multe ori inconștient, independent de voința noastră, protejându-ne de acel stres. Ce putem să facem noi la nivel conștient este să combatem aceste comportamente nocive, să eliminăm tensiunile interioare care conduc la comportamente automate. Nu vom vorbi despre [autohipnoză](#) sau alte metode de lucru cu subconștientul, ci de ceea ce putem să facem lucrând doar cu mintea conștientă”, declară Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză.

Cum putem scăpa de obsesia “Pokémon Go”?

Specialistul consideră că mulți oameni eșuează în fața comportamentului, deoarece nu conștientizează că există o diferență majoră între a simți o dorință interioară și a o pune în practică sau a executa acțiunea de satisfacere a ei. Așadar, atunci când cedăm în fața dorinței, de fapt o vom întări și mai mult. Știind acest lucru, putem să ne folosim chiar de acest proces și, întrerupându-l, putem diminua sau chiar eradica acea dorință care pare irezistibilă. Prezentăm mai jos două tehnici foarte simple și eficiente care ne ajută să nu mai dezvoltăm obsesii, în special unele așa de mari, cum s-au dezvoltat în cazul fenomenului “Pokémon Go!”, sau să combatem și să eliminăm dependențele cu care ne confruntăm deja.



Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

Tehnici:

1. Amână.

Nenumărate studii arată că, indiferent dacă dăm sau nu curs impulsului puternic de a ne juca (sau orice altă dependență), intensitatea sa scade radical până la dispariția completă uneori, după aproximativ 10-15 minute. Practic, atunci când simți că „trebuie” să... fumezi, bei, mănânci, sau să joci Pokemon, dacă în loc să dai curs impulsului, îți propui să mai aștepți 10-15 minute, foarte probabil că acea „nevoie” se va reduce sau va dispărea complet. “Când simțim acea tensiune interioară - să deschidem jocul și să hoinărim brambura pe străzi pentru a prinde Pokémonii cei obraznici – trebuie să nu îi dăm curs ci să o observăm și apoi să ne concentrăm pe altceva, cam 10-15 minute. Vom vedea că acea dorință scade încetul cu încetul și, uneori, chiar vom uita că aveam de prins monstruleți”, afirmă Eugen Popa.

2. Întârzie.

O metodă la fel de eficientă este ca, înainte de a porni jocul, să întârziem acțiunea cam 15 secunde și să observăm gestul nostru. “Pare un lucru banal, dar efectele sunt incredibile. Întrucât facem multe gesturi fără să le conștientizăm, acestea devin automatisme, iar în acele 15 secunde avem timp să vizualizăm gestul nostru și să-l calificăm ca fiind unul impulsiv sau unul natural. În acest fel, reușim, în timp, să eliminăm acea dorință puternică prin amânarea satisfacerii ei. Tehnica poate fi folosită la mult mai multe adicții, printre care fumatul, mâncatul compulsiv sau consumul de alcool”, conchide Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză

Mai multe detalii găsiți pe <http://www.eugencpopa.ro/articole/invata-creste-daruieste-cu-eugen-popa/>.

Eugen Popa este unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România și președintele Asociației Române de Hipnoză. De-a lungul carierei s-a specializat atât în metode de terapie și dezvoltare personală Occidentale (Hipnoză, NLP, Mindset, Habits, Psihologie Pozitivă) cât și Orientale (Meditație, Yoga, Spiritualitate), fiind astăzi un trainer holistic în toată puterea cuvântului. Studiile sale l-au purtat pe trei continente, în Europa, Asia și Statele Unite, iar până în prezent a susținut conferințe, traininguri și workshop-uri în Thailanda, Statele Unite ale Americii, Brazilia, Turcia, Grecia, Anglia, Germania etc., la care au participat mii de oameni.

Persoană de contact

Eugen Popa

Președinte

0741.044.701

contact@prosuccesstraining.ro

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin

agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu