



LAURA MARIA COJOCARU
TRAINER NLP

**Cabinet Individual de Psihoterapie și
Training NLP Maria-Laura Cojocaru**
Bd-ul Stirbei Vodă 7A, Craiova, Dolj
C.U.I.: 22441148
Tel.: 0725161169

www.lauramariacojocaru.ro

23.01.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Cum putem să ne eliberăm de dependențe?

De multe ori, comportamentele umane deficitare sunt în sine un mecanism care ne apără de unele suferințe de moment. Dacă acest mecanism continuă să existe și dincolo de scopul său punctual, atunci se declanșează, prin comportamente repetitive, dependențe extrem de dăunătoare pentru viața și sănătatea noastră.

În opinia psihologului Laura Maria Cojocaru, dependențele apar din cauza că unele persoane resimt un gol interior, precum stima de sine scăzută sau lipsa iubirii din partea persoanelor apropiate, iar aceste curențe încearcă să le împlinescă prin mijloace exterioare. “Persoana în cauză, după lungi perioade de cugetări interioare, va ajunge să creadă că nimic din ceea ce îi oferă corpul, propriul sine, viața lui, nu reușesc să îi satisfacă nevoile, dorințele și așteptările. Va monitoriza alternativele și, într-un moment de slăbiciune, probabil și din cauza lipsei unui suport psihologic din partea familiei, va decide că doar mijloacele exterioare îl pot ajuta. Acela este punctul critic în care multe persoane pot genera dependențe de ordin psihologic și fizic, ambele tipuri fiind la fel de periculoase. Dacă dependența psihică se referă la dorința compulsivă de a consuma anumite substanțe sau de a repeta anumite comportamente pentru a obține starea de bine, dependența fizică se referă la apariția unor simptome specifice în momentul în care organismul simte lipsa substanței sau a comportamentului adictiv, precum se întâmplă în timpul sevrajului”, afirmă psihologul Laura Maria Cojocaru.



Specialistul crede că în funcție de factorul declanșator se poate anticipa și tipul de adicție sau dependență care poate fi generat:

1. Atunci când resimțim lipsa de iubire, poate apărea dependența de mâncare.
2. În momentul în care ni se resping unele dorințe sau le autorespingem, există șanse mari ca să devenim dependenți de dulciuri.
3. Prin reprimarea emoțiilor poate apărea dependența de fumat,
4. Lipsa de acceptare, de apreciere și de încredere în sine sunt factori favorizanți pentru dependența de jocuri de noroc.
5. Atunci când nu ne găsim locul în societate, în propria viață, și încercăm să fugim de realitate în căutarea unei lumi mai bune, se consolidează un fundament favorizant pentru apariția dependenței de droguri sau de alcool.

Pentru a ieși din capcana minții noastre, care ne tot bombardează cu mesaje negative, că nu suntem iubiți și avem nevoie de stimuli externi pentru a fi fericiți, trebuie să parcurgem câteva etape foarte importante. Prima este conștientizarea și acceptarea faptului că există o situație deficitară, respectiv instalarea unei dependențe. Următoarele etape sunt căutarea unui ajutor specializat și urmarea pașilor terapeutici pentru schimbarea comportamentului compulsiv.

La ora actuală, crede psihologul Laura Maria Cojocaru, una dintre cele mai eficiente metode, prin care poate fi combătută dependența, este recadrare (reframing), metodă care face parte din Programare Neuro-Lingvistică (NLP). “Prin această unealtă, o situație/un comportament, privit din altă perspectivă, poate aduce o interpretare diferită, respectiv o emoție diferită. Spre exemplu, un simplu gând precum *Dacă spun celorlalți că mi-e teamă de un lucru, vor crede că sunt o persoană slabă*. Este un gând foarte dăunător, care va conduce inevitabil la un drum greșit. Prin metoda recadrării, persoana în cauză va conștientiza că nu are de ce să se teamă, iar acel gând negativ va fi transformat într-un gând constructiv, de genul *Dacă spun celorlalți că mi-e teamă de un lucru, vor fi bucuroși să interacționeze cu o*



LAURA MARIA COJOCARU
TRAINER NLP

**Cabinet Individual de Psihoterapie și
Training NLP Maria-Laura Cojocaru**
Bd-ul Stirbei Vodă 7A, Craiova, Dolj
C.U.I.: 22441148
Tel.: 0725161169
www.lauramariacojocaru.ro

persoană sinceră, se vor simți relaxați și înțeleși (pentru că au și ei fricile lor) și vor fi mai deschiși să comunice și poate chiar să găsim împreună soluții pentru starea de bine!”, conchide psihologul Laura Maria Cojocaru.

Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Asociației ”Generația Iubire”, este psihoterapeut și trainer în programare neuro-lingvistică. A studiat natura minții umane urmând 6 formări profesionale cu abordări diferite - psihoterapie integrativă, hipnoză clinică, relaxare și psihoterapie ericksoniană, psihoterapie de cuplu și familie, psihologie clinică, neuro-programare lingvistică și terapii florale Bach. De peste 7 ani ghidează oamenii, atât în ședințe individuale, cât și de grup, și organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să-și acceseze și utilizeze la potențial maxim resursele interioare.

Persoane de contact

Laura-Maria Cojocaru Psihoterapeut &
Trainer NLP

Telefon: 0725161169

E-mail: psih_lauramaria@yahoo.com

<https://www.lauramariacojocaru.ro/>

<http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

