



¿Enferma la familia? Pero, si yo no
me alcoholizo, ni me drogo

Centro de atención y rehabilitación de
adicciones RENOVADIC AC.

“Renovando tu vida sin adicciones”

www.renovadic.com.mx

¿Por qué tienes un problema?

- A continuación te presentamos una serie de características principales que en su mayoría poseen las personas que han viven directamente con una persona enferma de alcoholismo y drogodependencia.
- Si te sientes identificado con alguna de las siguientes características, te recomendamos que te comuniques con nosotros. Juntos podemos ayudarte.

¡Adelante!

Los codependientes pueden...

- Pensarse y sentirse responsables de otras personas, de los sentimientos, pensamientos, acciones, elecciones, deseos, necesidades, bienestar, malestar y destino final de otras personas.
- Sentirse obligados –casi forzados– a ayudar a esa persona a solucionar el problema, por ejemplo, al ofrecer un consejo no pedido, con una ráfaga de sugerencias o remendando sentimientos.
- Sentirse molestos cuando la ayuda que brindan no es eficaz.
- Descubrirse diciendo sí cuando en realidad querían decir no, haciendo cosas que no querían hacer, trabajando más de lo que en justicia les corresponde, y haciendo cosas que los demás son muy capaces de hacer por sí mismos.

Los codependientes pueden...

- Serles más fácil sentir y expresar ira acerca de las injusticias cometidas contra otros que por las injusticias cometidas contra ellos mismos.
- Sentirse más seguros al dar.
- Sentirse atraídos por gente necesitada.
- Descubrir que atraen a gente necesitada.
- Sentirse aburridos, vacíos y sin valor si no tienen una crisis en su vida, un problema que resolver o alguien a quién ayudar.
- Abandonar su rutina para responder o para hacer algo por alguien.
- Creer que otras personas los quieren volver locos.
- Sentirse enojados, victimados, menospreciados y usados.

Baja autoestima

- Provenir de familias atribuladas, represoras o disfuncionales.
- Negar que su familia haya sido atribulada, represora o disfuncional.
- Criticarse a sí mismos por todo, aun por su manera de pensar, de sentir, de verse, de actuar y de comportarse.
- Deprimirse por falta de cumplidos y de halagos (privación de caricias).
- Sentirse culpables por gastar dinero en sí mismos o por hacer cosas innecesarias o divertidas para sí mismos.
- Tomar las cosas personalmente.

Baja autoestima

- Haber sido víctimas de abuso sexual, emocional o físico, de negligencia, abandono o alcoholismo.
- Tener miedo de cometer errores.
- Esperar de sí mismos hacer todo perfectamente.
- Sentir gran cantidad de culpa.
- Tener fuertes sentimientos de baja autoestima –de vergüenza, fracaso, etcétera– por los fracasos y problemas de los demás.
- Tratar de probar que son lo bastante buenos para gustarle a los demás.

Obsesión

- Sentirse terriblemente ansiosos por los problemas y por la gente.
- Preocuparse por las cosas más absurdas.
- Pensar y hablar mucho acerca de otras personas.
- Perder el sueño por los problemas o la conducta de otros.
- Preocuparse.
- Vigilar a la gente.
- Tratar de sorprender a la gente en malas acciones.
- Sentirse incapaz de dejar de hablar, de pensar y de preocuparse acerca de otras personas o de problemas.
- Abandonar su rutina por estar tan afectados por alguien o por algo.
- Enfocar toda su energía en otras personas y problemas.
- Preguntarse por qué nunca tienen energía.
- Preguntarse por qué no pueden hacer las cosas.

Control

- Han vivido situaciones y con personas que estaban fuera de control, causando a los codependientes penas y desengaños.
- Tienen miedo de permitir que los demás sean como son y de dejar que las cosas sucedan de manera natural.
- No pueden ver o manejar el miedo que sienten a la pérdida de control.
- Piensan que ellos saben cómo deben ser las cosas y cómo debe comportarse la gente.
- Tratan de controlar los sucesos y a la gente por medio de su desamparo, de sentimientos de culpa, de coerción, amenazas, manipulación, dominio o de su afán de dar consejos.
- Eventualmente fracasan en sus intentos o provocan la ira de los demás.
- Se sienten controlados por los eventos y la gente.

Negación

- Ignorar los problemas o pretender que no los tienen.
- Pretender que las circunstancias no son tan malas como son en realidad.
- Decirse a sí mismos que las cosas mejorarán mañana.
- Mantenerse ocupados para no tener que pensar en sus cosas.
- Confundirse.
- Deprimirse o enfermarse.
- Acudir con doctores o tomar tranquilizantes.
- Volverse fanáticos del trabajo.
- Gastar dinero en forma compulsiva.
- Comer en exceso.
- Pretender que esas cosas tampoco están sucediendo.
- Ver cómo los problemas se empeoran.
- Creer en mentiras.

RENOVADIC
A.C.
Renovando tu vida sin adicciones.

Dependencia

- No se sienten felices, contentos ni en paz consigo mismos.
- Buscan la felicidad fuera de sí mismos.
- Se sienten terriblemente amenazados por la pérdida de cualquier cosa o persona que según ellos les proporciona felicidad.
- No sintieron amor ni aprobación por parte de sus padres.
- Creen que otras personas no pueden amarlos y no los aman.
- Buscan desesperadamente amor y aprobación.

Dependencia

- Creen que los demás nunca están ahí cuando ellos los necesitan.
- Relacionan el amor con el dolor.
- Más que quererla sienten que necesitan a la gente.
- Se preocupan por si los demás los aman o si les caen bien.
- Centran sus vidas alrededor de otras personas.
- Toleran el abuso para sentir que la gente los sigue amando.
- Dejan malas relaciones y forman otras nuevas que tampoco funcionan.

Límites débiles

- Dicen que no tolerarán ciertas conductas en los demás.
- Poco a poco incrementan su tolerancia hasta que pueden tolerar y hacer cosas que habían dicho que nunca harían.
- Permiten que otros los lastimen.
- Se preguntan por qué se sienten tan lastimados.
- Se quejan, culpan y tratan de controlar al tiempo que siguen actuando igual.
- Finalmente se enojan.
- Se vuelven completamente intolerantes.

Progresiva

- Sentirse aletargados.
- Sentirse deprimidos.
- Retirarse y aislarse.
- Experimentar una pérdida total de la rutina diaria y de la estructura.
- Abusar de sus hijos o ser negligentes hacia ellos y hacia otras responsabilidades.
- Sentirse desesperanzados.

**¿Crees tener un problema así?
¿La forma en que los demás se comportan te
afecta?**

¡Cambia y renueva tu vida ahora!

www.renovadic.com.mx

renovadic@gmail.com

Renovando tu vida sin adicciones.

Telefonos:

01 55 46 06 25 95

01 55 49 87 86 99