

Gevaarlijke gedachten

Uit: Handleiding CGT-J ISBN 978 94 92121 318 © Resultaten Scoren / Perspectief Uitgevers, 2018.

Je gedachten over een situatie bepalen vaak hoe je je voelt. Dat geldt ook voor jouw gedachten over gebruiken, gokken of gamen in een risicosituatie. Deze gedachten kloppen vaak niet met de werkelijkheid. De gedachten kunnen leiden tot trek en/of tot gebruiken, gokken of gamen. We noemen dit gevaarlijke gedachten.

Lijst met gevaarlijke gedachten

- 1 Ik kan het betalen
- 2 Ik heb iets nodig om me beter te voelen
- 3 Als ik trek krijg, moet ik gebruiken
- 4 Als ik zin heb om te gamen of gokken, moet ik het ook doen
- 5 Ik ben al een tijdje gestopt, ik kan nu wel af en toe iets gebruiken/gokken of gamen
- 6 Ik heb al een week niet gegamed. Nu kan het wel weer
- 7 Ik moet toch alleen in de weekenden kunnen gebruiken, want dat is geen probleem
- 8 Ik moet toch alleen kunnen gebruiken als ik uit ga, want dat doet toch iedereen
- 9 Ik had clean moeten blijven, nu is alles verloren
- 10 Ik ben teruggevallen en nu is alles voor niets geweest
- 11 Ik kan het leven beter aan als ik gebruik
- 12 Als ik gebruik hoef ik niet na te denken
- 13 Wat maakt het uit, het gaat me toch niet lukken
- 14 Ik heb de afgelopen tijd zó mijn best gedaan, nu heb ik wel een beloning verdiend
- 15 Ik voel me sterk als ik gebruik/gok of game
- 16 Af en toe gebruiken/gokken of gamen dat kan ik wel aan: ik kan zó weer stoppen
- 17 Ik praat gemakkelijker als ik gebruik
- 18 De mensen die ik ken gebruiken/gokken of gamen, dus ik doe mee
- 19 Alle leuke en gezellige mensen gebruiken/gokken of gamen
- 20 Ik moet toch zelf weten of ik gebruik, gok of game
- 21 Het is hun schuld
- 22 Ik vind het lekker
- 23 Ik voel me rot en heb al genoeg ellende meegemaakt dus mag ik me ook even goed voelen?
- 24 Alles zit tegen en moet ik wel gebruiken/gokken of gamen
- 25 Ik presteer beter als ik heb gebruikt
- 26 Ik kan me beter concentreren als ik heb gebruikt
- 27 Ik heb er recht op
- 28 Ik kan beter slapen als ik gebruikt, gegokt of gegamed heb