

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

sieciologizm, fonologizm,
hazard, gry komputerowe



oprac.
Małgorzata Krupa
pedagog szkolny

W dzisiejszych czasach uzależnieniem oraz zachowaniem nałogowym może być prawie wszystko. Kiedy uzależnieniem są zachowania, czynności, nad którymi osoba nie potrafi zapanować mówimy o **uzależnieniach behawioralnych**. Powtarzanie tych czynności wywołuje najczęściej pozytywne odczucia u osób uzależnionych takie jak przyjemność, euforia, zaspokojenie czy ulga. Jednak warto pamiętać, że kiedy powtarzanie normalnych czynności przynosi szkody oraz kiedy pojawia się problem z ograniczeniem bądź rezygnacją z danych zachowań, kiedy przestajemy je kontrolować – możemy mówić o uzależnieniu. Nałóg zaczyna się niewinnie, ale kiedy wrośnie w życie, trudno jest się go pozbyć.



➤ Do najczęstszych uzależnień od wykonywanych czynności zaliczają się uzależnienia od:

- internetu ,
- hazardu,
- gier komputerowych,
- jedzenia,
- pracy,
- zakupów,
- telefonu komórkowego,
- telewizora,
- seksu,
- opalania,
- zdrowego jedzenia i stylu życia,
- troski o sylwetkę – odchudzania,
- ćwiczeń fizycznych,
- makijażu i troski o wygląd,
- zabiegów medycznych i kosmetycznych.



Notoryczne powtarzanie tych zachowań można uznać za **uzależnienia behawioralne**.

Specyficzną cechą jest fakt, że ludzie dotknięci uzależnieniami behawioralnymi nie są w stanie opanować potrzeby ich powtarzania. Są to więc zachowania natrętne, niekiedy o podłożu nerwicowym, zaburzające prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka, często oddziałują destrukcyjnie. Często mechanizmem powodującym powstanie uzależnień behawioralnych jest potrzeba nagrody, czyli osiągnięcia przyjemności. Jej zaspokojenie może wiązać się z różnymi zachowaniami, których wykonanie przynosi poczucie spełnienia i redukuje wewnętrzne napięcie.



<https://www.youtube.com/watch?v=yllSGw1Pum4>

Uzależnienia behawioralne charakteryzują się następującymi cechami:

- ▶ silna potrzeba powtarzalnego wykonywania określonych czynności,
- ▶ niemożność zrezygnowania z podjęcia danej czynności,
- ▶ pojawienie się objawów typowych dla syndromu odstawienia, w sytuacjach, gdy wykonywanie danej czynności nie może zostać zrealizowane,
- ▶ rezygnacja z innych źródeł sprawiających satysfakcję (np. udziału w życiu towarzyskim, rodzinnym),
- ▶ wzrastająca tolerancja na doznawanie przyjemności,
- ▶ intensywność wykonywania określonej, zaburzonej czynności wzrasta z czasem,
- ▶ ogólny nastrój i samopoczucie zależy od możliwości wykonywania danej czynności,
- ▶ uciążliwe nawroty w przypadku prób zaprzestania wykonywania danej czynności.



Uzależnienie od internetu (siecioholizm)

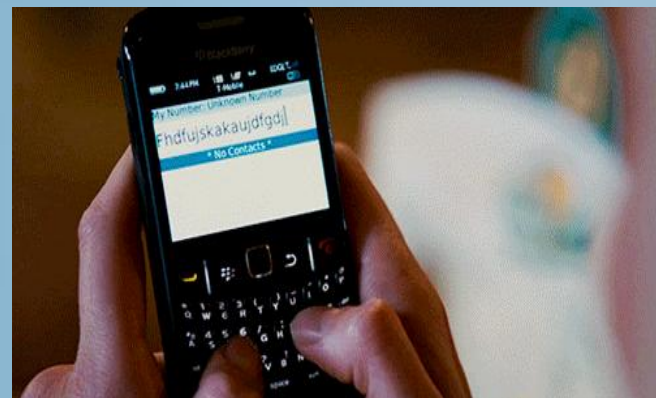
<https://www.youtube.com/watch?v=6t1iIT3vLEA>

Charakterystyczny dla osób uzależnionych jest „głód internetu” – dostęp do sieci staje się środkiem pozwalającym uniknąć nieprzyjemnych emocji. Pojawia się dyskomfort psychiczny związany z brakiem możliwości dostępu do sieci – niepokój, zmienny nastrój, irytacja, czy wybuchy agresji. Życie i aktywności osoby uzależnionej koncentrują się wokół komputera, wszystko podporządkowane jest sesjom internetowym, co skutkuje trudnościami w wykonywaniu codziennych obowiązków. Jednym z pierwszych przejawów wchodzenia w fazę uzależnienia jest przedkładanie korzystania z sieci nad inne ważne wcześniej w życiu sprawy, obowiązki i rozrywki. Częstym symptomem jest niedosypianie, spowodowane spędzeniem długich godzin w internecie kosztem snu. W dalszych fazach pojawią się np. ukrywanie przed innymi osobami długości czasu spędzanego online. W skrajnych przypadkach może się kończyć rozpadem więzi rodzinnych, kłopotami finansowymi lub pogorszeniem stanu zdrowia.



Uzależnienie od telefonu (fonoholizm)

<https://www.youtube.com/watch?v=vdedTZnl774>



Psychiatrzy i psychologowie biją na alarm – coraz więcej osób jest uzależnionych od telefonu i nie wyobraża sobie życia bez niego.

Wśród najpowszechniejszych objawów fonoholizmu rozróżnia się: traktowanie telefonu, jako najważniejszego narzędzia codziennego kontaktu z innymi, niechęć do rozstawania się z nim, odczuwanie przymusu nieustannego kontaktowania się z kimś, uczucie dyskomfortu (m.in. zły nastrój, niepokój) w sytuacji, gdy nie ma się do dyspozycji naładowanego aparatu, utajanie lęków i zaprzeczanie istnieniu problemu. Rzeczywiste przyczyny korzystania z komórki w nadmiarze, to: fobie społeczne, lęk przed samotnością oraz próba zaspokojenia potrzeby afiliacji, przynależności do grupy rówieśniczej. Uzależnienie od telefonu jest procesem stopniowym, zaczyna się wycofywaniem się z relacji ze światem, zanikiem zainteresowań, gwałtownymi wahaniami nastroju, problemami ze snem i odżywianiem, nadużywaniem leków, kłopotami z bliskimi i problemami w życiu zawodowym.

Nałóg ten można jedynie zwalczyć poprzez zachowanie umiaru i używanie komórki z rozwagą.

Uzależnienie od hazardu

https://www.youtube.com/watch?v=NH_bZ6lqwog



Uzależnienie od hazardu ma zawsze niewinne początki. Zaczynają się zazwyczaj od jednej próby. Pierwszy wysłany SMS, pierwszy telefon, pierwsza gra. Dopiero później przeradza się to w niepohamowany ciąg. Hazardzista cały czas myśli, że jest w stanie nad tym zapanować, że może przestać grać. Mechanizmy rządzące hazardem do złudzenia przypominają uzależnienie od alkoholu. U podstaw hazardu często leżą praktyczne potrzeby – chęć poprawienia sytuacji materialnej. U innych decyduje potrzeba podwyższenia adrenaliny. Hazardziści przegrywają wszystkie oszczędności. Naprawdę rzadko się odgrywają. Przeważnie są na minusie. Niestety, hazard – podobnie jak alkoholizm – sprawia, że cierpi cała rodzina. Do rozpoznania patologicznego hazardu, konieczne jest wystąpienie poniższych symptomów: dwa lub więcej epizodów w ciągu ostatniego roku, hazard nie przynosi zysku, ale jest kontynuowany, pomimo dyskomfortu, intensywne pragnienie gry, niezdolność do opanowania siłą woli, pochłonięcie wyobrażeniami i myśleniem dotyczącym gry oraz towarzyszących jej okoliczności.

Uzależnienia od gier komputerowych

https://www.youtube.com/watch?time_continue=115&v=h7u7gxpfolU&feature=emb_logo



Gry komputerowe są bardzo wciągające, dlatego łatwo stracić kontrolę nad czasem spędzonym przy komputerze lub konsoli.

Poświęcanie całego czasu wolnego na grę może prowadzić do uzależnienia. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku dzieci, ponieważ pogłębiające się problemy z rówieśnikami i trudności z nauką spowodowane nałogiem mają negatywny wpływ na ich dalszy rozwój. Jednakże uzależnienie od gier dotyczy osób w każdym wieku.

Objawy uzależnienia od gier komputerowych:

okłamywanie rodziców/innych domowników w kwestii czasu spędzanego na graniu, zaniedbywanie innych zainteresowań, obowiązków szkolnych/zawodowych i kontaktów towarzyskich z powodu gier komputerowych, rozdrażnienie i nerwowość w przypadku braku możliwości zagrania w grę, nadpobudliwość, zaburzenia lękowe, zaburzenia snu, problemy z koncentracją, częste zmiany nastroju, obsesyjne myślenie o graniu w czasie wykonywania innych czynności, wydawanie dużej ilości pieniędzy na gry komputerowe