

VII WDŻ;

Temat: Uzależnienia behawioralne.

Uzależnienie behawioralne (czynnościowe) – zespół objawów związanych z utrwalonym, wielokrotnym powtarzaniem określonej czynności (lub grupy czynności) w celu uzyskania takich stanów emocjonalnych jak przyjemność, euforia, ulga, uczucie zaspokożenia.

Objawy uzależnienia

Określona czynność (lub grupa czynności) staje się nałogowa wtedy, gdy towarzyszy jej silne pragnienie lub wewnętrzny przymus jej podejmowania (tzw. głód) z coraz większą częstotliwością (zwiększanie się tolerancji) oraz narastające trudności w kontrolowaniu zachowań z nią związanych. W sytuacji ograniczenia lub przerwania czynności występują objawy abstynencyjne (fizjologiczne: bezsenność, nadmierna potliwość, drżenie rąk, ból głowy; psychologiczne: wstyd, poczucie winy, nasilona lękliwość, rozdrażnienie, zachowania agresywne). Osoba uzależniona powtarza określone zachowania pomimo ich wyraźnej szkodliwości dla jej codziennego funkcjonowania w różnych sferach życia (zawodowej, rodzinnej, zaniedbywanie innych źródeł zainteresowań).

Uzależnieniu towarzyszy zespół mechanizmów obronnych, które odpowiadają m.in. za zniekształcanie i blokowanie trudnych, zagrażających treści związanych z nałogiem oraz jego negatywnymi konsekwencjami. Prowadzi to do tego, że osoba uzależniona przez lata nieświadomie wytwarza różnorodne złudzenia na temat swojego życia, co minimalizuje w niej chęć do zmiany swoich destrukcyjnych nawyków.

Przykłady uzależnień behawioralnych

Uzależnienia behawioralne określa mianem tzw. nowych uzależnień, w których „substancje chemiczne nie odgrywają żadnej roli”, a ich przedmiotem są „zachowania i działania akceptowane społecznie”.

Przykłady uzależnień behawioralnych:

- patologiczny hazard
- uzależnienie od komputera/sieci internetowej
- pracoholizm
- zakupoholizm
- uzależnienie od seksu/pornografii
- uzależnienie od ćwiczeń fizycznych
- uzależnienie od telefonu komórkowego
- kompulsywne objadanie się.

Najczęściej występujące u młodzieży uzależnienia od technologii

Nadużywanie telefonu, smartfonu (fonoholizm)

Ponad 90% dzieci posiada telefon komórkowy intensywnie go wykorzystując, 60% nastolatków korzysta z telefonu podczas lekcji, 44% podczas rodzinnego obiadu. Aktywnie łączą się z Internetem, gdziekolwiek jest taka możliwość (Wi-Fi lub abonament). W sytuacji braku urządzenia czują niepokój, większość takich osób wróci do domu gdy zapomni telefonu, nawet gry grozi to spóźnieniem do szkoły. Dzieci

pozornie zaspokajając sobie w ten sposób poczucie bezpieczeństwa wykazują oznaki fobii społecznych, mają trudności z podtrzymaniem realnej rozmowy. Boją się lub nie umieją wyrażać siebie, a telefon im to umożliwia bez ryzyka doświadczenia porzucenia. Nowe modele urządzeń podnoszą również poczucie wartości i pozycję w grupie.

Uzależnienie od komputera i Internetu; Poprzez bogactwo informacji, możliwość nawiązywania kontaktów za pomocą portali społecznościowych (np. Facebook) i wykorzystywanie Internetu w dydaktyce dochodzi do tego, że komputer jest teraz w każdym domu. Zjawisko to z jednej strony pozwala dzieciom budować jedność z innymi nastolatkami, z drugiej - stanowi realne zagrożenie różnych nadużyć oraz mogącej się tworzyć nieprawidłowo osobowości. Dzieci często bez ograniczeń i kontroli dorosłych eksplorują przestrzeń internetową. Te bardziej zagubione i nieśmiałe, przejawiające lęk w kontaktach rzeczywistych, samotne, mogą z większym powodzeniem funkcjonować „w Internecie” - nawiązując przez wiele godzin pozorne kontakty, budując sympatie, wysyłając e-maile. Mechanizm ten w konsekwencji jeszcze bardziej oddala te osoby od realnych kontaktów z rówieśnikami i znajomymi oraz głębiej upośledza umiejętności społeczne przydatne poza siecią. Ta pozorna inwestycja nie zwraca się., wręcz przeciwni - przynosi szkody.

Gry komputerowe; Duża ważna grupa młodzieży to osoby korzystające z bardzo atrakcyjnej formy jaką są **gry komputerowe**, które oprócz rozwijania zdolności koordynacji wzrokowej, refleksu, logicznego i przestrzennego myślenia, mogą zawierać przekaz destrukcyjny. Takie zjawiska będące elementami gier jak promowanie przemocy, stosowanie jej poprzez okrutne sposoby „zabijania przeciwnika” oraz otrzymywania za to nagrody (przejście na wyższy poziom gry), u części grających może wywoływać mniejszą wrażliwość emocjonalną. Brak konsekwencji takich wirtualnych czynów może wypaczać wartości kształtowane w dojrzewającym młodym człowieku. Z kolei obrazy i animacje erotyczne bardzo często przekraczają granice kształtującej się młodzieńczej seksualności. Młodzież eksperymentując z różnymi zachowaniami również w sferze intymnej poszukuje stymulacji, zaspokaja swoją ciekawość, wchodzi w rozmowy o tematyce erotycznej z przypadkowymi osobami. W skrajnych sytuacjach interesuje się pornografią internetową, może być obiektem nadużycia lub też nadużywać innych.

Tak jak w przypadku każdego innego uzależnienia, uzależnienie behawioralne jest chorobą, która w postępujący sposób zaczyna wyniszczać życie człowieka. Człowiek uzależniony często nie zdaje sobie przy tym sprawę, że cierpi na tą chorobę, ukrywa ją przed otoczeniem ze strachu przed konsekwencjami i z powodu wstydu, jaki zwykle odczuwa. Nieleczony nałóg niestety zawsze się nasila powodując coraz poważniejsze negatywne skutki w życiu osoby, które mogą być powstrzymane jedynie poprzez poszukanie pomocy i podjęcie leczenia tego zaburzenia.

JAK WYGLĄDA TERAPIA UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH?

Celem terapii uzależnień behawioralnych, jest powstrzymanie nałogowych zachowań, które

wyniszczają życie człowieka, oraz nauka radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi w zdrowy sposób (bez nałogu).

Zadanie dla ucznia:

Zastanów się czy przypadkiem nie jesteś na granicy uzależnienia. Szczególnie zwróć uwagę na smart fon, Internet, gry komputerowe.