

Uzależnienia behawioralne

Jeszcze niedawno uważano, że można uzależnić się jedynie od substancji psychoaktywnych jak chociażby od alkoholu, narkotyków czy leków. Okazało się jednak, że współczesny świat, bogaty w technologie informatyczne, przyniósł też nowe niebezpieczne zagrożenie nazywane uzależnieniem od czynności lub uzależnieniem behawioralnym. Pojawiły się m.in. nowe media (telefon komórkowy, Internet, komputer), które otworzyły okno do świata cyberprzestrzeni i które ułatwiają nam życie, ale też stanowią wielką pułapkę, szczególnie dla dorastających młodych ludzi. Z jednej strony dziecko dzięki temu, że ma dostęp do nowych technologii łatwiej i szybciej zdobywa wiedzę, nawiązuje kontakty towarzyskie, ale z drugiej strony te nowe media niosą różne zagrożenia, których przykładem może być cyberseks (pornografia internetowa), hazard on-line, zawieranie podejrzanych znajomości i inne.

Co to jest uzależnienie behawioralne?

Uzależnienia behawioralne, inaczej uzależnienia od czynności, polegają na nałogowym powtarzaniu czynności i nie są związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych. Z reguły są to zachowania społecznie akceptowane i niewiele osób ma świadomość tego, że może dojść do utraty kontroli nad daną czynnością czyli uzależnienia. Pojawia się wewnętrzny przymus – silne pragnienie wykonywania określonej czynności nawet w sytuacji, kiedy określone zachowania negatywnie odbija się na funkcjonowaniu osoby (np. dziecko dużo czasu gra w gry na komputerze mimo, że opuściło się w nauce i osiąga słabe stopnie). W sytuacji, kiedy zaistnieją przeszkody uniemożliwiające wykonywanie danej czynności, występują niepożądane objawy abstynencyjne inaczej odstawienne jak np. drżenie rąk, nadmierna potliwość, ból głowy, bezsenność, rozdrażnienie, agresja, lęk.

Przykłady najczęstszych uzależnień behawioralnych:

- ✓ patologiczny hazard
- ✓ siecioholizm (uzależnienie od sieci internetowej)
- ✓ fonoholizm (uzależnienie od telefonu komórkowego)
- ✓ uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych
- ✓ uzależnienie od seksu lub pornografii
- ✓ zakupoholizm (kompulsywne kupowanie)
- ✓ uzależnienie od ćwiczeń fizycznych
- ✓ ortoreksja (uzależnienie od zdrowego odżywiania się)
- ✓ pracoholizm
- ✓ tanoreksja (uzależnienie od opalania się w solarium)

- ✓ bigoreksja (zaburzenie dotyczące głównie mężczyzn polegające na przesadnej dbałości o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych)
- ✓ uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej
- ✓ uzależnienie od środków masowego przekazu

Niepokojącym jest fakt, że często uzależnienia behawioralne dotyczą dzieci oraz młodzież. Przykładem uzależnienia od czynności stosunkowo często diagnozowanym u młodych ludzi jest nałogowe korzystanie z urządzeń do wymiany danych, takich jak komputer oraz smartfon.

Uzależnienie od czynności jest procesem, który przebiega w kilku fazach, zatem ważnym z punktu widzenia Rodziców jest wiedzieć, słyszeć i czuć co dzieje się z dzieckiem, dostrzegać jego potrzeby, stany emocjonalne i przede wszystkim rozmawiać.

Bliskie relacje z rodzicami są niewątpliwie czynnikiem chroniącym dziecko przed zachowaniami, które mogą w konsekwencji prowadzić do uzależnień behawioralnych.

Jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że dziecko jest uzależnione np. od gier komputerowych?

Takim sygnałem dla Rodzica może być fakt, że dziecko:

- większość wolnego czasu spędza przy komputerze (gra po kilka godzin dziennie),
- nie wychodzi na spotkania z rówieśnikami, rezygnuje z pasji, które wcześniej wypełniały dużo czasu,
- nie wywiązuje się z obowiązków domowych (np. nie wyprowadza psa) czy szkolnych (np. zaczyna wagarować, ma obniżoną koncentrację na lekcjach, nie odrabia prac domowych, opuszcza się w nauce),
- Nerwowo, wręcz czasem agresywnie próbuje bronić swojego prawa dostępu do komputera po to, by zaspokoić swoją potrzebę grania na komputerze. Można wtedy zauważyć, że czas, kiedy dziecko gra wydłuża się, a dodatkowo pojawia się coraz większa irytacja, a nawet agresja w sytuacjach, kiedy ten dostęp do komputera staje się ograniczony (np. nie może grać ponieważ odbywa się spotkanie rodzinne i dorośli nie pozwalają przy stole korzystać z telefonu czy tabletu, bądź są przerwy w dostawie energii).

Z czasem pojawiają się problemy ze snem (zostaje zaburzony rytm dnia, bo jeżeli dziecko gra w nocy musi zregenerować organizm i wtedy śpi w ciągu dnia), odżywianiem, problemy ze stawami, drętwienie palców, ból ścięgien spowodowany pracą myszką lub joystickiem, wady postawy, wady wzroku. Można też zaobserwować padaczkę odruchową spowodowana pulsującymi seriami bodźców świetlnych czy akustycznych.

Rola Rodzica polega na rozpoznaniu, czy dziecko grając w gry robi to co lubi (czyli ma nad tymi czynnościami kontrolę i może przerwać wtedy, kiedy ma inne ważniejsze obowiązki do wykonania), czy straciło już kontrolę nad swoim zachowaniem. Brak kontroli u dziecka nad graniem będzie wtedy świadczyło o uzależnieniu.

Bezpieczny czas korzystania z gier komputerowych w zależności od wieku dziecka

- ✓ **0-2 lat według Amerykańskiego Towarzystwa Pediatrycznego dziecko nie powinno mieć dostępu do żadnych gier i urządzeń ekranowych (takich jak telefon, tablet itp.),**
- ✓ **3-4 lata – nie dłużej niż przez 15 minut jednorazowo, maksymalnie dwa razy w ciągu jednego dnia, zawsze pod opieką rodzica do 3-4 razy w tygodniu,**
- ✓ **5-7 lat – jednorazowo nie dłużej niż przez godzinę - najlepiej ok. 40 minut, nie częściej niż 1-2 razy w tygodniu,**
- ✓ **8-12 lat – nie dłużej niż przez 1,5 godziny dziennie, maksymalnie 2-3 razy w ciągu tygodnia – tylko gry adekwatne do wieku,**
- ✓ **13-18 lat – maksymalnie dwie godziny dziennie, zgodnie z zasadą: 2-3 razy w tygodniu (przy czym 6 godzin w ciągu tygodnia, to minimalne przekroczenie bezpiecznej normy dla osoby dorosłej) - tylko treści adekwatne do wieku.**

M. Miller „Bezpieczne funkcjonowanie w mediach społecznościowych z szczególnym uwzględnieniem zagrożenia sieciowymi grami komputerowymi. Warszawa, Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2019

Jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że dziecko jest uzależnione od telefonu komórkowego (fonoholizm)?

Takim sygnałem dla Rodzica może być fakt, że dziecko:

- odczuwa przymus ciągłego kontaktu z drugą osobą
- zwraca uwagę na to, by posiadać modny model telefonu
- odczuwa silny niepokój i dyskomfort, gdy zapomni zabrać ze sobą telefon (dba o to, by mieć telefon zawsze przy sobie, by był naładowany i by mieć dostęp do sieci)

- ciągle sprawdza telefon, by upewnić się, czy nie przyszedły nowe wiadomości (nawet w nocy sprawdza telefon)
- zachowuje się agresywnie, rzuca przedmiotami, trzaska drzwiami, ignoruje polecenia rodziców jeżeli podejmują kroki w kierunku ograniczenia jego dostępu do telefonu
- uzasadnia korzystanie z telefonu tym, że czeka na ważną wiadomość, musi załatwić swoje sprawy, przygotowuje sobie materiały do lekcji korzystając z Internetu

Z czasem u młodych ludzi uzależnionych od telefonu komórkowego pojawia się ból głowy, problemy z koncentracją uwagi, nerwowość, pobudzenie ruchowe, problemy ze snem. Można też zauważyć tzw. zespół kciuka, czyli chorobę niedokrwienną kciuka, będącą skutkiem ciągłego pisania wiadomości sms.

Jeżeli dojdzie do uzależnienia od wykonywania określonych czynności niezbędna jest terapia, która jest procesem trudnym, długim i nie zawsze przynosi oczekiwany efekt. To, jaki będzie efekt leczenia, zależy od silnej woli i wewnętrznej motywacji osoby uzależnionej.

Terapia uzależnień behawioralnych

W przypadku uzależnień behawioralnych najskuteczniejsza jest terapia poznawczo-behawioralna oraz dialog motywujący. W procesie leczenia pacjent dokonuje analizy sytuacji czy zachowań, które towarzyszą wykonywaniu określonych czynności. Natomiast kolejny etap jest ukierunkowany na wyeliminowanie szkodliwych nawyków i nauczaniu się nowych, skutecznych metod radzenia sobie z emocjami. Terapia uzależnień behawioralnych może być wspomagana farmakologicznie.

Gdzie szukać pomocy?

W przypadku podejrzenia, że nastolatek może mieć problem z uzależnieniem od czynności, można zgłosić się do:

- ✓ **pedagoga szkolnego**, który pomoże zdiagnozować sytuację
- ✓ **Poradni Leczenia Uzależnień „Dobry Czas” w Strzyżowie, ul. Witosa 10**

tel. 664 705 441

- ✓ **Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Strzyżowie, ul. Parkowa 4**

tel. 17 2761 075

- ✓ **Punktu Konsultacyjno-Informacyjnego ds. Uzależnień w Strzyżowie,
ul. Słowackiego 8**

tel. 733 401 411

**Telefon zaufania dla osób doświadczających problemów z powodu
uzależnień behawioralnych czynny codziennie w godzinach 17:00 do 22:00**

801 889 880

Ponadto można skorzystać z pomocy placówek znajdujących się na podanych
poniżej stronach internetowych:

Grupy Anonimowych Hazardzistów (AH),

<http://www.anonimowihazardzisci.org/> lub <http://www.hazardzisci.org/>

SOS dla hazardzistów i ich rodzin,

<http://www.nrgs.org.au/cms/selfhelp/h.o.w/19>

Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116111 Fundacji Dzieci Niczyje,

<http://www.116111.pl/polecamy/telefony-zaufania-,aid,8>

Pomoc w leczeniu hazardu na terenie całego kraju:

http://uzaleznieniabehawioralne.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=100&Itemid=142

<http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>

<http://www.psychologia.edu.pl/telefon-zaufania/tel-zaufania-dla-osob-uzalenionych-behawioralnie.html>

http://www.narkomania.org.pl/baza/telefony-zaufania_2

Na podstawie

1. <https://www.hellozdrowie.pl/co-to-sa-uzaleznienia-behawioralne-przyklady-oraz-metody-leczenia>

2. <https://avigon.pl/blog/uzaleznienia-behawioralne-wsrod-dzieci-i-mlodziezy>

3. Janina Węgrzecka-Giluń „Uzależnienia behawioralne. Rodzaje oraz skala zjawiska sygnały ostrzegawcze i skutki. Kompendium wiedzy dla rodziców”.