Uzależnienia behawioralne

Co oznacza termin uzależnienie behawioralne?

Definicja wg Magdaleny Rowickiej

- Terminem „uzależnienia behawioralne” określa się formy zaburzeń (nałogów) nie związanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, a z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności (np. graniem w gry hazardowe).
- Formalnie, do grupy tych zaburzeń możemy zaliczyć jedynie zaburzenie uprawiania hazardu, natomiast nieformalnie – szereg zachowań, które stanowią przejaw patologii ze względu na intensywność ich podejmowania (i na konsekwencje, jakie ponosi jednostka), a nie sam fakt angażowania się w nie.

Diagnoza

- Diagnozy uzależnienia dokonuje lekarz psychiatra lub specjalista terapii uzależnień.
- Zgodnie z klasyfikacją ICD 10 mówimy o przymusie wykonywania czynności, która wpływa destrukcyjnie na funkcjonowanie osoby uzależnionej i jej otoczenia.
- Warunek -> w ciągu **ostatnich 12 miesięcy** zostaną spełnione **przynajmniej 3** z poniżej wymienionych symptomów.

Symptomy zaburzeń behawioralnych na przykładzie korzystania z komputera i Internetu (na podstawie odniesienia do zespołu uzależnienia od substancji)

a. Silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu.
b. .Subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z Internetem (tj. osłabienie kontroli nad powstrzymywaniem się od korzystania z Internetu oraz nad długością spędzania czasu w sieci).
c. Występowanie niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do sieci.
d. Spędzanie coraz większej ilości czasu w Internecie celem uzyskania zadowolenia lub dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągane było w znacznie krótszym czasie.
e. Postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz Internetu
f. Korzystanie z Internetu pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), mających związek ze spędzaniem czasu w Internecie.

Symptomy nadużywania telefonu komórkowego – ZACHOWANIE:

- nierozstawanie się ze swoim telefonem,
- ciągłe sprawdzanie urządzenia i uruchamianie telefonu (np. częste sięganie po telefon, częste używanie go, sprawdzanie, trzymanie w dłoni bądź blisko siebie, przed sobą),
- przerywanie spotkań/rozmów w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/ wiadomości,
- wychodzenie z sali szkolnej w celu odebrania bądź nawiązania połączenia lub wysłania wiadomości,
- częste robienie zdjęć typu selfie i dzielenie się nimi z innymi użytkownikami sieci,
- korzystanie z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić (np. przechodzenie przez jezdnię),
- ukrywanie przed innymi (na przykład przed rodzicami) czynności związanych z używaniem smartfona,
- realizacja czynności ze smartfonem w ręku.

Symptomy nadużywania telefonu komórkowego – PSYCHIKA:

- odczuwanie silnej potrzeby lub wręcz poczucia przymusu korzystania z telefonu,

- ciągła gotowość na odpisanie na e-mail, sms,
- odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia, gorszego samopoczucia przy próbach przerwania/ograniczenia korzystania z telefonu,
- wyraźna niezgoda i niezadowolenie z powodu ograniczenia możliwości korzystania z telefonu,
- odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia w sytuacjach zabronienia korzystania z telefonu komórkowego,
- podkreślanie ważności wpływu bycia on-line na dziejące się wydarzenia,
- wysokie poczucie bezpieczeństwa związane z byciem on-line,
- przeżywanie strachu (lęku) z powodu niebycia w głównym nurcie informacji,
- przeżywanie negatywnych emocji związanych z niemożnością połączenia się z Internetem (np. szukanie zasięgu za wszelką cenę).

Netoholizm

Różnorodność form aktywności w Internecie oraz ich atrakcyjność sprawiają, że istotnym problemem staje się ryzyko uzależnienia od sieci.

- Problem ten dotyczy szczególnie dzieci, gdyż z racji swojej niedojrzałości uzależniają się dużo szybciej niż dorośli.
- Spędzanie przez młode osoby wielu godzin dziennie przed komputerem zaburza ich rozwój, zwłaszcza w aspekcie kontaktów społecznych i może prowadzić do uzależnienia – zarówno od Internetu, jak i od komputera.

Dlaczego się uzależniamy – aspekt psychologiczny?

W uzależnieniu chodzi o **NAGRODĘ**.

- chcą mieć przyjemne wrażenia, dobrze się **bawić**,
- chcą poprawić sobie **nastrój**,
- mają **kłopoty** w domu lub szkole i chcieliby zapomnieć o nich, poczuć się lepiej,
- czują się **nieszczęśliwi i samotni**,
- mają **niskie poczucie własnej wartości**,
- są **nieśmiali** i nie potrafią sobie z tym poradzić,
- **nie potrafią nawiązywać kontaktów** z rówieśnikami,
- jest to wyraz ich **buntu**, pragnienie złamania zakazu,
- **nudzą** się lub są ciekawi nowych doświadczeń,
- **ich koledzy też tak robią**, nie chcą się wyróżniać lub chcieliby komuś zaimponować,
- jest to dla nich **przyjemne**,
- nie radzą sobie z **trudnymi emocjami** (lękiem, złością, nudą, smutkiem, samotnością).

Psychofizyczne konsekwencje uzależnień komputerowo-internetowego:

- **bóle głowy**, karku,
- zaburzenia **rozwoju kostno-mięśniowego** objawiających się dolegliwościami takimi jak: „zespół cieśni nadgarstka, przeciążenia pasa barkowego, ramion, przedramion, nadgarstków, dłoni, uszkodzenia kręgosłupa (głównie od pozycji, w jakiej trzyma się rękę na myszce komputerowej)” oraz wady postawy,
- **zanik mięśni** grzbietu i pasa biodrowego,
- pogorszenie i osłabienie **wzroku**, zmęczenie oczu,
- **migrena, padaczka** fotogenna,
- **podrażnienia skóry** (spowodowane występowaniem cząsteczek kurzu dodatnio zjonizowanych przez kineskop monitora),
- osłabienie **słuchu** – w przypadku, gdy ustawiony jest wysoki poziom hałasu dźwięku,
- nadmierne **zmęczenie** – spowodowane nie tylko zaburzeniami rytmu snu z powodu długich godzin nocnych spędzonych przed komputerem oraz ilością bodźców, które przeciążają organizm utrudniając tym samym zaśnięcie, ale również z powodu pozycji, w jakiej się znajduje użytkownik komputera. Powoduje ona nienaturalne napięcie mięśni: „napięcie w bezruchu”,
- **osłabienie systemu odpornościowego** oraz problemy trawienne, związane z brakiem snu, ale też nieregularnym przyjmowaniem posiłków oraz brakiem systematycznej aktywności ruchowej,
- **zaburzenia emocjonalne**, wynikające z wielorakości przeżyć dostępnych w sieci,

- trudności w nawiązywaniu **kontaktów rówieśniczych**, poczucie wyobcowania,
- **nadpobudliwość**, obniżenie sprawności myślenia oraz koncentracji uwagi,
- obniżenie **poziomu językowego** zarówno w mowie jak i piśmie,
- uwydatnienie się **postawy egocentrycznej**,
- **zawężenie aktywności** tylko do komputera i Internetu,
- ugruntowanie ni**edostatków umiejętności emocjonalnych,**
- **trans dysocjacyjny** – zaburzenia stanu świadomości, depersonalizacji i utraty poczucia własnej tożsamości osobowej, zastępowanej czasem inną. Jest to oddzielenie części lub grupy procesów umysłowych od reszty świadomości,
- **wyobcowaniem** osoby uzależnionej w grupie znajomych oraz rodzinie a to prowadzi do samotności i alienacji,
- **konfliktami** z otoczeniem,
- **zaniedbywaniem** podstawowych **obowiązków** – w tym również spożywania posiłków, czy snu,
- **problemami** w miejscu pracy, szkole,
- w zależności od treści, na jakie wyeksponowana jest osoba uzależniona, mogą pojawić się **zachowania agresywne**.

Symptomy nadużywania telefonu komórkowego – negatywne skutki:

- **zaniedbywanie innych aktywności** lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz korzystania z telefonu,
- **wycofanie** się z dotychczasowych relacji z innymi i zamkniecie się w świecie wirtualnym,
- **korzystanie** z Internetu/urządzeń **pomimo szkodliwych następstw** (niewyspanie, nieodpowiednie i nieregularne żywienie, zaniedbany wygląd, niewywiązywanie się ze swoich szkolnych, zawodowych, rodzinnych obowiązków),
- nadmierne **rozproszenie** i dekoncentracja np. na zajęciach lekcyjnych i poza nimi,
- **problem** z właściwym **gospodarowaniem** własnym **czasem** wolnym,
- częste **nudzenie** się i nic nie robienie, brak wyraźnej pasji w życiu, niski poziom angażowania się w sprawy szkolne,
- **niska aktywność ruchowa**, brak spędzania czasu wolnego w sposób aktywny,
- przejawianie tendencji do **autoizolacji,** pozostawanie na uboczu grupy,
- ogólne **przemęczenie** organizmu, przeciążenie informacyjne.

Profilaktyka uzależnień behawioralnych - rola rodziców.

dawać **dobry przykład** – hobby, postawa, wartości,

- organizować **różnorodne sposoby spędzania wolnego czasu**,
- **dyskretnie kontrolować** nastolatków, obserwować ich zachowanie, kontroli – sposobów spędzania wolnego czasu, towarzystwa rówieśników, wykorzystywania dostępu do Internetu, kontrola wykorzystania finansów dziecka, wyników w nauce,
- **nie ulegać** wszystkim zachciankom nastolatka,
- **mieć kontakt ze szkołą** – często pojawianie się uzależnienia wpływa na absencje w szkole, pogorszenie się ocen,
- nie przypisywać wszystkich zmienności nastroju nastolatka i jego humorów okresowi dorastania,
- umieć rozpoznać elementy uzależnienia,
- wprowadzenia **ograniczenia czasowe** i limity korzystania przez dziecko czy młodzież z komputera, dostępu do Internetu, gier, telewizora i innych mogących je ograniczyć urządzeń, np. komórki.

Terapia

Terapia osób uzależnionych od Internetu polega przede wszystkim na pracy z psychologiem i przypomina leczenie choroby alkoholowej. Jak w przypadku każdego innego nałogu odstawienie osoby uzależnionej od Internetu będzie dla niej bolesne. Działania zmierzające ku odzyskaniu kontroli nad uzależnieniem powinny być rozpoczęte od ograniczenia ilości czasu spędzanego w Internecie. Jeśli osoba uzależniona jest przyzwyczajona do spędzania ośmiu godzin codziennie w Internecie, ograniczenie stosowania w pierwszym tygodniu powinno dotyczyć sześciu godzin, następnie czterech, dwóch. Oprócz działań mających na celu zmniejszenie czasu spędzanego w sieci ważne jest również organizowanie czasu, szczególnie tego wolnego. Wszelkie wydarzenia, takie jak mecz, koncert, zakupy, są dobrym powodem do tego, by wyjść z domu. Czasem praca nad wyjściem z uzależnienia jest tak trudna, że konieczna okazuje się pomoc specjalisty. Bywa, że uzależnienie to jest wynikiem emocjonalnych problemów osoby

uzależnionej.

Jak zapobiegać uzależnieniu?

Walka z uzależnieniem nie jest łatwa, dlatego lepiej zapobiegać uzależnieniu niż je leczyć. Niestety proces uzależniania często przebiega w taki sposób, że dopóki nie jest za późno, nie ma niepokojących objawów, czy przesłanek do zmartwień. Dlatego jeśli jesteś rodzicem i nie chcesz, aby Twoje dziecko miało problem z uzależnieniem od Internetu, zwróć uwagę na to:

- Ile czasu Twoje dziecko korzysta z dostępu do Internetu i w jaki sposób?
- Jak zachowuje się Twoje dziecko, jeśli nie może skorzystać z dostępu do Internetu (np. brak prądu, kara).
- Czy Twoje dziecko nie okłamuje Cię co do długości korzystania z dostępu do Internetu?
- Czy nie pogorszyły się oceny szkolne Twojego dziecka?
- Czy kiedy dziecko korzysta z Internetu może siedzieć przy komputerze (ewentualnie innym urządzeniu służącym do dostępu z Internetem) nieprzerwanie przez wiele godzin?
- Czy zarywa sen i przestało spotykać się z kolegami, by móc korzystać z Internetu?
- Czy na pytania dotyczące korzystania z Internetu reaguje agresywnie?

Występowanie takich objawów może świadczyć o pojawiającym się lub już zaistniałym problemie uzależnienia od Internetu.

Gdzie szukać pomocy?

Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

Parkowa 1,

62-860 Opatówek

Tel. 62 752 94 47

NZOZ Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnień

Oddział Dzienny Terapii Uzależnień

29 Pułku Piechoty 35

62-800 Kalisz

Tel. 62 741 41 97

BIBLIOGRAFIA

Rowicka M.: Uzależnienia behawioralne. Terapia i profilaktyka. Wyd. Fundacja Praesterno, Warszawa 2015

Dębski M., Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań - skrót, Gdynia 2017

Fonoholizm - nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych [w:] https://sp350.edupage.org/text48/?eqa=dGV4dD10ZXh0L3RleHQ0OCZzdWJwYWdlPTU%3D