# UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

## (od czynności) –

# UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA

**Beata Gędźba – Kaczmarek**
**PSP Łubniany, 19.03.2020r.**

*Gdyby spytać o to przeciętnego człowieka, bliższe prawdy niż pytanie:*

*„Czy jesteś uzależniony?”*

*byłoby:*

*„Od czego jesteś uzależniony?”*

*Jac Jakubowski, 1997*

- Każdy z nas jest podatny na uzależnienia, a naszemu życiu towarzyszy wielka ilość i rozmaitość nałogów.
- Uzależnić można się od wszystkiego: od palenia papierosów, jedzenia słodyczy, oglądania telewizji, kolekcjonowania różnych rzeczy, od drugiego człowieka.
- Nałogowe i szkodliwe mogą stać się nawet zachowania powszechnie uważane za pożądane i zdrowe.

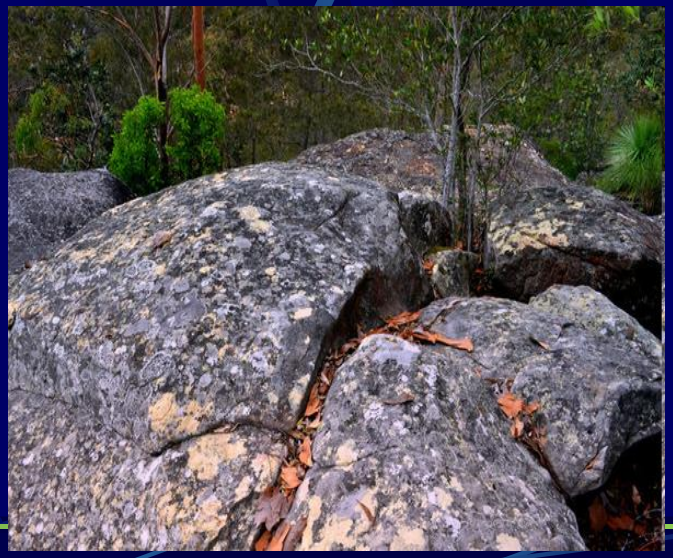
- Uzależnienie to zachowanie, które się powtarza, mimo że przynosi szkody.

- To nawyk,

który przeszkadza, ogranicza, niszczy, a jednak nie sposób się z nim rozstać, mimo prób i postanowień o zaprzestaniu.

# KRYTERIA UZALEŻNIENIA

## (Po czym poznać uzależnienie?)



# KRYTERIA SŁUŻĄCE DO ROZPOZNAWANIA UZALEŻNIENIA:

- **PRZYMUS UŻYWANIA** - silna potrzeba wykonywania czynności uzależniającej. Myśl o zaprzestaniu jej lub wykonywania budzi opór, lęk, złość, irytację.

- **SZTYWNY SCHEMAT POSTĘPOWANIA –**

powtarzająca się
w określony sposób
sekwencja tych samych
czynności czy zachowań.
Jeśli zostanie uruchomiona,
bardzo trudno ją powstrzymać.

- **SYSTEM PRZEKONAŃ**- pomniejszanie strat, eksponowanie zysków, minimalizowanie potrzeby i możliwości zmiany zachowań.
- **NIEPOWODZENIA PRZY PRÓBACH SAMODZIELNEJ ZMIANY-** mimo ich podejmowania, składania obietnic nie można poradzić sobie z zaprzestaniem czynności nałogowych.

# WZROST TOLERANCJI –

- Tolerancja to potrzeba zwiększenia ilości („dawki”) substancji lub w przypadku uzależnienia od komputera określonej stymulacji, by doprowadzić do pożądanego efektu, np. potrzeba coraz częstszego i dłuższego korzystania z komputera.

- **ZMIANA NASTROJU –** optymalizacja nastroju tylko w czasie zachowania nałogowego.

- **KONFLIKT-** nałóg wchodzi w kolizję z najbliższym otoczeniem osoby uzależnionej, burzy jej więzi z innymi ludźmi.

- **ZALEŻNOŚĆ PSYCHICZNA -**

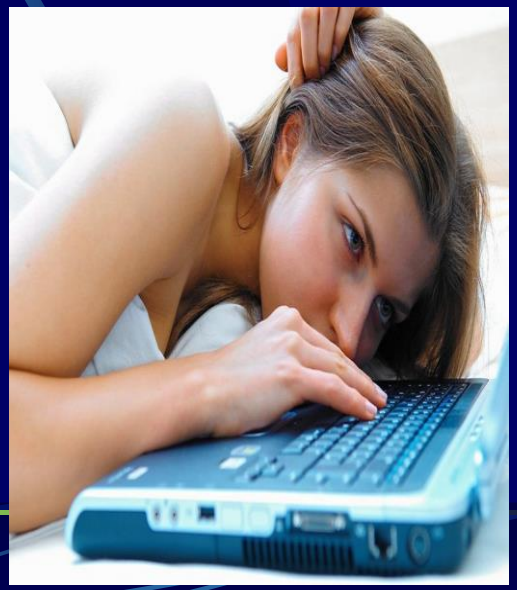
stan przymusowego, okresowego lub ciągłego używania środka uzależniającego lub wykonywania czynności uzależniającej. Przymus ten jest tak silny, że bez przyjęcia tego środka/wykonania tej czynności jednostka nie jest w stanie podjąć normalnego działania.

- **UTRATA KONTROLI -**

podejmowanie czynności częściej lub dłużej niż wcześniejszy zamiar działania.

# INNE KRYTERIA:

- Porzucanie lub ograniczanie aktywności zawodowej, szkolnej, społecznej, rozrywki.
- Kontynuowanie czynności, mimo świadomości stałych lub nawracających problemów fizycznych i psychicznych z tego powodu.

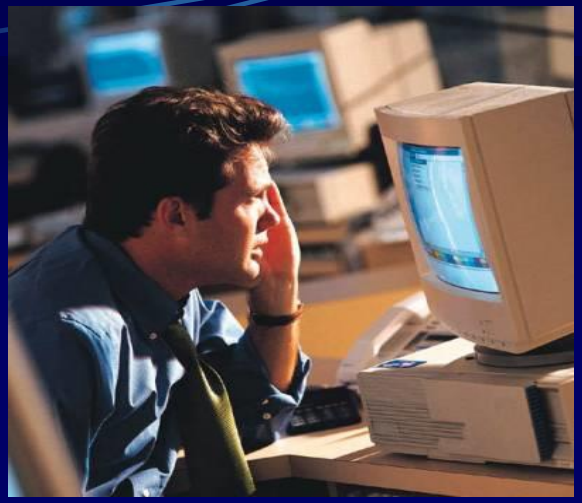


- **UZALEŻNIENIE** pojawia się wtedy, gdy brak substancji chemicznych bądź niemożność wykonywania czynności poprawiających samopoczucie prowadzi do dyskomfortu psychicznego.
- **NAŁÓG** pojawia się wtedy, kiedy zaprzestanie przyjmowania środka uzależniającego lub wykonywania czynności uzależniających powoduje przykre fizyczne dolegliwości.

# RODZAJE UZALEŻNIEŃ:

a) od substancji psychoaktywnych

b) behawioralne (czynnościowe)



# Wśród rodzajów uzależnień od substancji psychoaktywnych wyróżniamy:

- ALKOHOLIZM
- NARKOMANIĘ
- LEKOMANIĘ
- UZALEŻNIENIE OD STERYDÓW

# Wśród rodzajów uzależnień behawioralnych wyróżniamy m.in.:

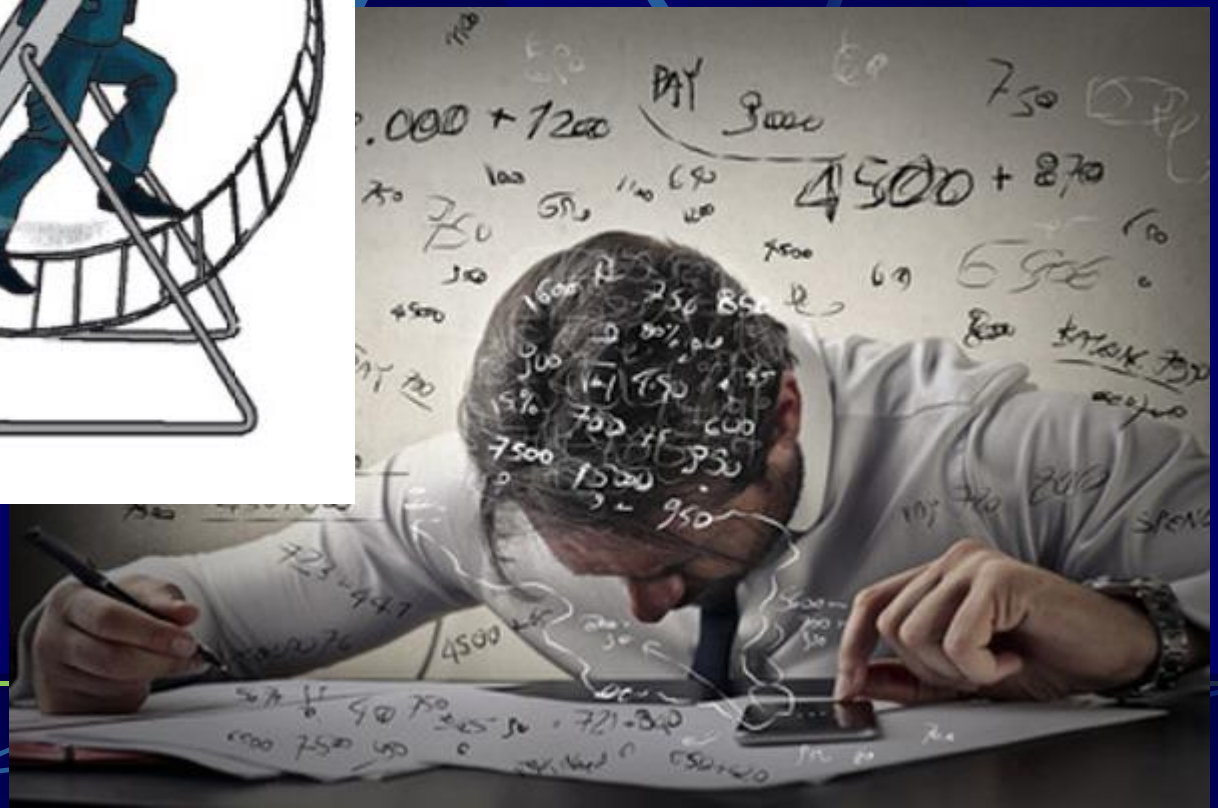
- UZALEŻNIENIE OD SPORTU

- UZALEŻNIENIE OD TYTONIU

# PATOLOGICZNY HAZARD

# ZAKUPOHOLIZM

# PRACOHOLIZM



# SIECIOHOLIZM / UZALEŻNIENIA KOMPUTEROWE

# UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA / CZEKOHOLIZM

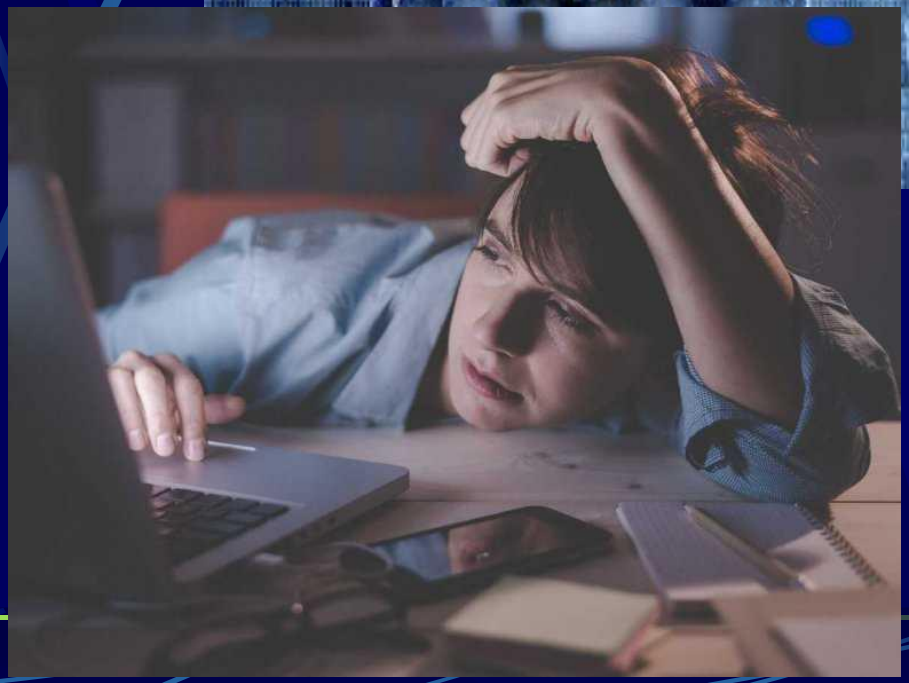
# UZALEŻNIENIA KOMPUTEROWE

**Wyróżnić można kilka głównych podtypów uzależnień związanych z komputerem i Internetem:**

- Uzależnienie od komputera, które polega na tym, że osoba odczuwa silną potrzebę przebywania przy włączonym komputerze bez względu na to, czy pracuje (lub gra) na nim, czy też po prostu spędza w ten sposób czas;

- Uzależnienie od sieci internetowej jest podobne do uzależnienia od komputera, występuje tu jednak wyraźne ograniczenie zainteresowań do sieci internetowej, polegające zwykle na bezcelowym „surfowaniu” po Internecie;

- Przeciążenie informacyjne czyli przymus pobierania informacji.



- Socjomania internetowa czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (chaty, Messenger, WhatsApp, Skype, gadu-gadu etc).

**Wśród wielu skutków uzależniania od komputera i Internetu, do najczęściej wymienianych należą:**

- zaburzenia relacji interpersonal-nych (rezygnacja z bezpośredniego kontaktu)
- zaburzenia w sferze uczuć i emocji,
- zaburzenia w zakresie własnej tożsamości,
- utrwalenie postaw egocentrycznych,
- utrata zainteresowania wszelkimi formami aktywności społecznej,

- zaniedbanie życia rodzinnego, nauki lub pracy,

- zapominanie o posiłkach,

- brak troski o własne zdrowie i higienę osobistą,
- zawężenie zainteresowań i możliwości intelektualnych,
- zmiana języka (zubożenie, techniczny slang, używanie, skrótów).

# PROFILAKTYKA

- Liczne programy profilaktyczne wykazały znaczną skuteczność oddziaływań na osoby zachowujące się w sposób ryzykowny, a (jeszcze) nieuzależnione.
- Działania profilaktyczne powinny być wielostopniowe i obejmować:

# ZAPOBIEGANIE PIERWOTNE:

- niedopuszczenie do powsta-wania problemów związanych z uzależnieniem, m.in. przez ograniczanie dostępności i okazji do zachowań nałogowych,

- podwyższenie poziomu wiedzy na temat zachowań uzależniających oraz kształtowanie postaw modelujących i preferujących zachowania właściwe.

- Ważną rolę odgrywają tu osoby bliskie, ale także autorytety, wychowawcy, nauczyciele, pedagodzy, psychologowie czy lekarze.

- Nie bez znaczenia jest także zaangażowanie mediów w szerzeniu świadomości i prezentowaniu zachowań godnych do naśladowania.

# ZAPOBIEGANIE DRUGORZĘDOWE

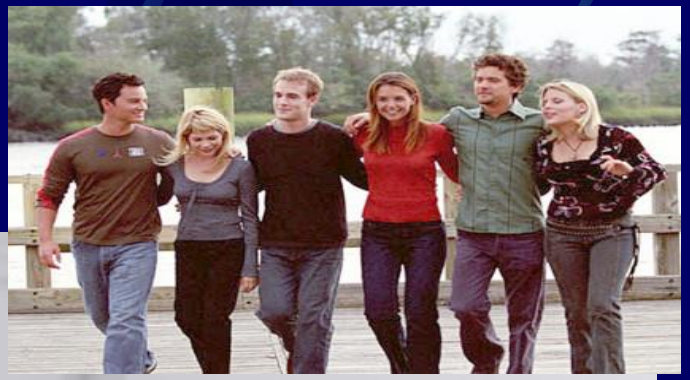
- polega na wczesnym wykrywaniu i interwencji w stosunku do osób zagrożonych wystąpieniem problemów związanych z nałogiem i tych, u których podejrzewa się ich obecność.
- Nałóg postępuje wraz z upływem czasu, jeżeli nie zostanie powstrzymany, stan osoby uzależnionej stale się pogarsza.
- Wczesne rozpoznanie uzależnienia znacznie ułatwia proces leczenia.
- Brak reakcji ze strony otoczenia jest równoznaczny z godzeniem się na rozwój nałogu i coraz gorsze funkcjonowanie.

# ZAPOBIEGANIE TRZECIORZĘDOWE

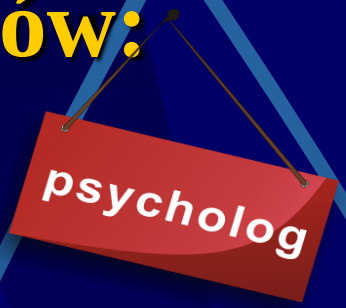
- To wszelkie działania mające na celu minimalizację następstw nadmiernego wykonywania czynności nałogowych, np. terapia czy zajęcia z psychologiem.

- Polega głównie na leczeniu i rehabilitacji.
- Droga do zdrowienia składa się z trzech etapów: świadomość, akceptacja, działanie.

# LECZENIE



**Najczęściej leczenie różnych uzależnień jest do siebie zbliżone. Terapia składa się z następujących etapów:**



- Usunięcie dostępu lub możliwości bezpośredniej okazji do uprawiania patologicznej czynności poprzez kilkudniową izolację od źródła, angażowanie w inne, alternatywne działania lub rozmowy, zajęcia, spotkania ze specjalistą, w zależności od indywidualnych potrzeb.

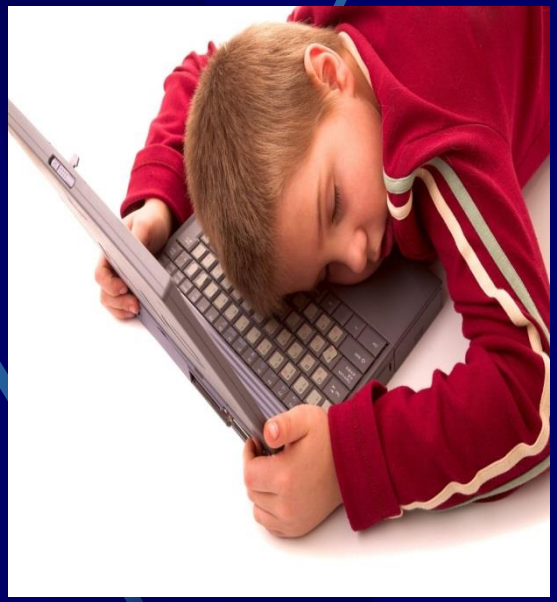
- Natychmiastowe rozpoczęcie procesu edukacyjnego na temat uzależnienia, substancji uzależniającej czy też zachowania nałogowego i destrukcyjnej roli, jaką odgrywają one w życiu jednostki.

- Indywidualna i grupowa psychoterapia w celu ujawnienia przekonań i schematów, które przez lata podtrzymywały zachowania nałogowe.

- Psychoedukacja na temat zachowań zastępczych, alternatywnych wobec nałogu.

- Psychoedukacja na temat kontrolowania impulsów oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach, gdy osoba uzależniona przeżywa kryzys i odczuwa nagły, silny przymus chwilowego zaspokojenia potrzeb poprzez czynności uzależniające.

# PODSUMOWANIE:



- Uzależnienie objawia się podporządkowaniem życia jakiejś czynności.
- Uzależnienia bywają różne – od substancji (np. alkohol, narkotyki) lub czynności (np. hazard, zakupy, komputer, telefon).
- Cel, w osiąganiu, którego pośredniczą, jest jeden – poprawić nastrój i samopoczucie lub uśmierzyć ból i cierpienie.

- Obiekty współczesnych uzależnień i czynności, których wykonywanie może prowadzić do nałogu nie są złe same w sobie, najczęściej są to rzeczy lub zachowania całkiem neutralne, zwyczajne, normalne, a czasem konieczne do życia.
- Problem pojawia się w momencie, kiedy przestajemy kontrolować sposób i ilość /częstotliwość ich przyjmowania czy wykonywania.

## Cokolwiek nie robimy i czego nie próbujemy, by polepszyć swój stan, musimy pamiętać, że:

człowiek jest tym zdrowszy:

- im bardziej na jego samopoczucie wpływa to, co dzieje się z nim i w jego otoczeniu, a nie sztuczne środki będące źródłem ulgi, przyjemnych odczuć, jak również gwałtownych zmian stanu emocjonalnego,

- im bardziej dąży do uzyskania prawdziwego obrazu rzeczywistości, a im mniej ten obraz fałszuje lub zakłamuje,

- im bardziej jest autorem tego, co mu się przydarza i jest gotów za to ponosić odpowiedzialność, im mniej ucieka się do postaw „to nie ja”.

# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ☺