

Uzależnienia behawioralne

zagrożające dzieciom i młodzieży

- definicja
- rodzaje uzależnień behawioralnych
- objawy uzależnienia
- terapia
- profilaktyka



Uzależnienia behawioralne - definicja

- termin „uzależnienie” do niedawna kojarzony był głównie ze środkami psychoaktywnymi i odnoszony był zwykle do osób dorosłych
- obecnie o uzależnieniach mówimy także w kontekście małych dzieci, a w szczególności dotyczy to uzależnień behawioralnych
- uzależnienie behawioralne polega na niekontrolowanej potrzebie (a właściwie przymusie) wykonywania danego zachowania mimo świadomości jego negatywnych konsekwencji
- mechanizm uzależnienia od substancji działa tak samo jak w przypadku uzależnienia od czynności

silne pragnienie wykonywania danej czynności-->utrata kontroli-->objawy, dolegliwości-->kontynuowanie aktywności pomimo negatywnego wpływu na funkcjonowanie psychospołeczne

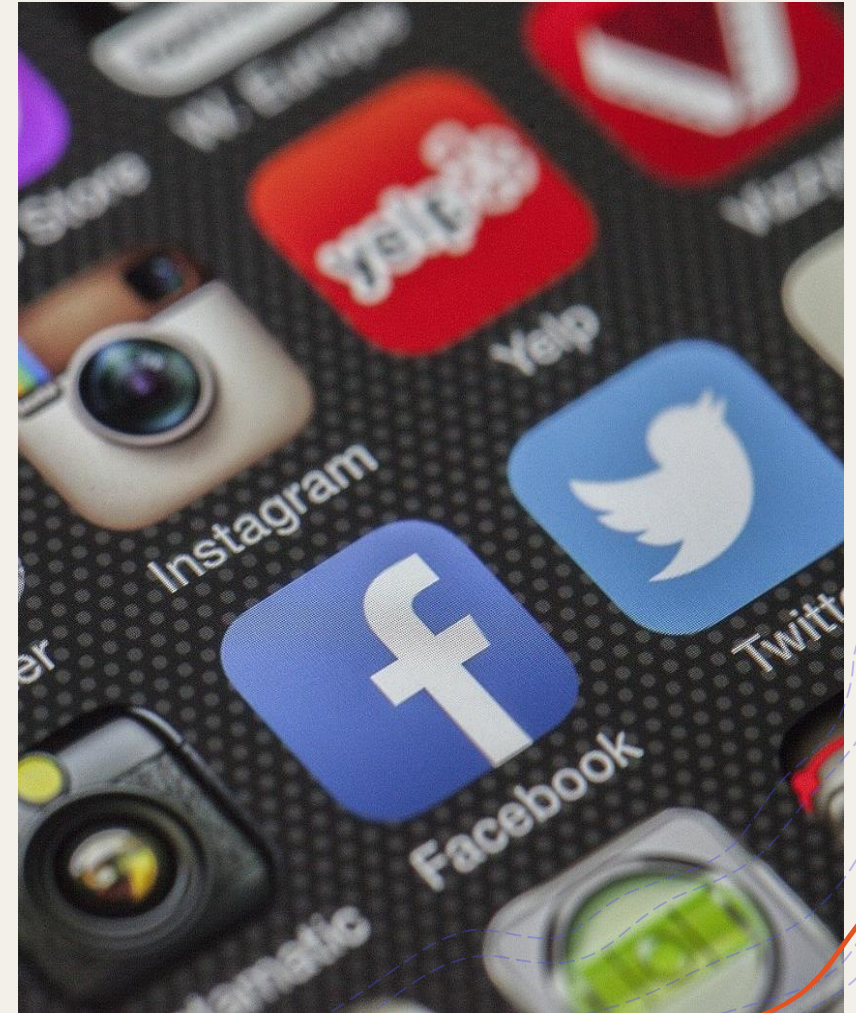


Niebezpieczeństwo:

- uzależniać mogą zachowania lub działania, które są społecznie akceptowane, czyli: jedzenie, granie w gry hazardowe, robienie zakupów, korzystanie z internetu, oglądanie tv, dbanie o swój wygląd, używanie komórki, gry komputerowe, praca itp.
- zachowania te stają się zagrażające i mogą przejść w uzależnienia wtedy, gdy tracimy kontrolę nad daną czynnością
- zaczynamy odczuwać przymus wykonywania danej czynności, mimo jej negatywnego wpływu na nasze funkcjonowanie
- brak możliwości wykonywania czynności powoduje różne dolegliwości, np. rozdrażnienie, złość, niepokój, cierpienie

Najczęściej występujące u dzieci i młodzieży:

- patologiczne używanie smartfona – fonoholizm
- uzależnienie od internetu oraz gier sieciowych - sieciorholizm
- uzależnienie od komputera
- gry hazardowe
- kompulsywne objadanie się
- samookaleczanie
- zakupoholizm – zakupy w sieci, aukcje internetowe



Niepokojące objawy:

- widoczne zmiany w dotychczasowym zachowaniu dziecka lub nastolatka
- stopniowe wycofywanie się z relacji społecznych, tendencje do autoizolacji
- spędzanie większości czasu ze smartfonem, przed komputerem
- silna potrzeba wręcz przymus używania telefonu, komputera itp.
- spadek edukacyjny, wagary szkolne
- kłamstwa, notoryczne wydłużanie sobie czasu przed urządzeniem
- przybieranie na wadze, zaprzestanie dbania o siebie
- zachowania konfliktowe, rozdrażnienie, szczególnie kiedy uniemożliwiony jest dostęp do kontynuowania upragnionej czynności
- zaniedbywanie dotychczasowych aktywności, pasji
- gwałtowne wahania nastroju, problemy z koncentracją, ze snem, odżywianiem



Zagrożenia związane z uzależnieniami behawioralnymi:

- fizyczne – wady postawy, dolegliwości bólowe stawów, wady wzroku, otyłość
- psychiczne – przebywanie wirtualnej rzeczywistości, oderwanie od życia, zaburzenia nastroju, poczucie wstydu, wzmożone napięcie emocjonalne, przewlekłe zmęczenie
- społeczne - utrata relacji rówieśniczych, spadek umiejętności komunikacyjnych, zachowania nieetyczne, pogorszenie relacji z bliskimi
- moralne - dostęp do treści nieodpowiednich np. pornografii, przestępczości internetowej

Leczenie i profilaktyka

Ważne jest, aby dorośli dostrzegł różnicę pomiędzy tym, co dziecko lubi robić (ale jest w stanie kontrolować, przerwać, zrezygnować), od tego, nad czym straciło kontrolę!

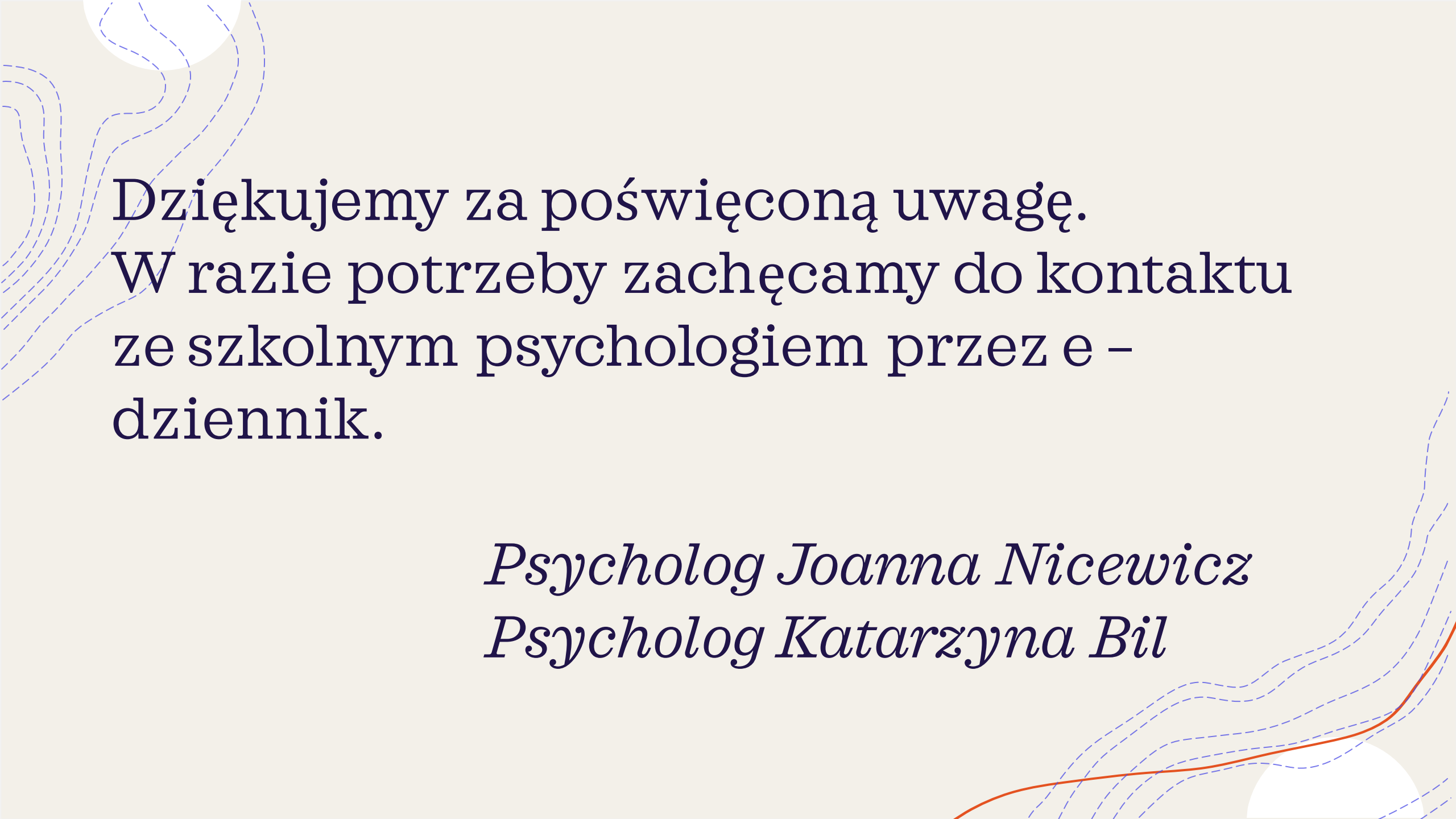
W przypadku każdego zaburzenia, tak i uzależnień behawioralnych u dzieci i młodzieży, profilaktyka ma ogromne znaczenie, np. poprzez wzmacnianie następujących aspektów:

- pozytywny wpływ środowiska rodzinnego (bliskie relacje z rodzicami), wspieranie dzieci w doświadczanych trudnościach
- planowanie wolnego czasu w celu uniknięcia nudy
- wzmacnianie u dzieci umiejętności radzenia sobie z napięciem i regulowaniem emocji
- zwiększenie świadomości rodziców/opiekunów związanej z problematyką uzależnień oraz kontrola dostępności do technologii
- dostęp do specjalistów

Jaka terapia?

- skuteczna jest terapia poznawczo-behawioralna oraz dialog sokratejski, dzięki którym zdobywa się wiedzę oraz trenuje postawy sprzyjające kontrolowaniu zachowania
- może być w formie indywidualnej, grupowej lub rodzinnej
- czasem wymaga również włączenia farmakoterapii w celu stabilizacji nastroju
- proces leczenia zwykle bywa długotrwały i wymaga motywacji wewnętrznej





Dziękujemy za poświęconą uwagę.
W razie potrzeby zachęcamy do kontaktu
ze szkolnym psychologiem przez e -
dziennik.

Psycholog Joanna Nicewicz
Psycholog Katarzyna Bil