

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPÓLSKIEGO



Projekt "W rodzinie siła" jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych Województwa Wielkopolskiego z dziedziny pomocy społecznej w obszarze wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej w 2022 roku.

O UZALEŻNIENIU BEHAWIORALNYM, INACZEJ CZYNNOŚCIOWYM, MÓWIMY WÓWCZAS, GDY CZŁOWIEK JEST UZALEŻNIONY OD JAKIEJŚ CZYNNOŚCI (A NIE OD PODAWANEJ SUBSTANCJI Z ZEWNĄTRZ).

UZALEŻNIENIE BEHAWIORALNE POLEGA NA NIEKONTROLOWANEJ POTRZEBIE (A WŁAŚCIWIE PRZYMUSIE) WYKONYWANIA DANEGO ZACHOWANIA, MIMO ŚWIADOMOŚCI JEGO NEGATYWNYCH KONSEKWENCJI.



W MOMENCIE, GDY CZYNNOŚĆ ZOSTANIE PRZERWANA LUB MOŻLIWOŚĆ JEJ WYKONYWANIA ZOSTANIE OGRANICZONA, POJAWIAJĄ SIĘ NIEPOŻĄDANE OBJAWY ABSTYNENCYJNE, INACZEJ ODSTAWIENNE.

DO TAKICH OBJAWÓW NALEŻĄ ZABURZENIA FIZJOLOGICZNE ZE STRONY ORGANIZMU, NP. NADMIERNA POTLIWOŚĆ, DRŻENIE RAŃ, BÓLE GŁOWY CZY BEZSENNOŚĆ.

POJAWIĆ SIĘ MOGĄ TAKŻE PROBLEMY NATURY PSYCHOLOGICZNEJ, TAKIE JAK ZACHOWANIA AGRESYWNE, ROZDRAŻNIENIE, NASILONY LĘK, WSTYD CZY POCZUCIE WINY.

OSOBY UZALEŻNIONE CZĘSTO NIEŚWIADOMIE KREUJĄ WIELE RÓŻNYCH ZŁUDZEŃ NA TEMAT SWOJEGO ŻYCIA ORAZ ZACHOWANIA, CO POWODUJE ZMNIEJSZENIE CHĘCI DO ZMIANY SWOICH SZKODLIWYCH NAWYKÓW.

Niektóre z przyczyn uzależnień



BRAK WSPARCIA SPOŁECZNEGO

brak wsparcia
społecznego w
rozwiązywaniu
problemów



STRES

uciekanie w
uzależnienia w
sytuacjach
stresowych i
trudnych



PODATNOŚĆ NA WPŁYWY

niskie zasoby
osobiste, brak/niskie
poczucie własnej
wartości



WZORCE SPOŁECZNE

wzorce nałogowego
zachowania w
środowisku
rodzinnym lub
rówieśniczym

Niektóre z przyczyn uzależnień



MECHANIZMY NEUROLOGICZNE

jak to działa?)

NATURALNA NAGRODA:

Zachowanie służące przetrwaniu:

- jedzenie
- sukces
- seks

DOPAMINA

- przyjemność
- impuls powtarzania zachowania

Układ nagrody jest układem działającym prymitywnie- nie odróżnia bodźców realnych od fikcyjnych.

Może zostać oszukany np. przez narkotyki, zwycięstwa w grach cyfrowych, dużą liczbę lajków czy pornografię, które pobudzają go do wydzielania naturalnie wysokiego poziomu dopaminy.



Mózg przestaje się na wysoki poziom dopaminy, ale człowiek nie odczuwa już jej przyjemnych skutków.



Naturalne źródła dopaminy przestają być wystarczająco nagradzające.



Chwilową i pozorną ulgę przynosi tylko ponowne sięgnięcie po używkę.

TRENDY W ROZWOJU UZALEŻNIEŃ

WZRASTA LICZBA TYPÓW I PODTYPÓW
UZALEŻNIEŃ, CO JEST NAJBARDZIEJ
WIDOCZNE W CYBERUZALEŻNIENIACH

W UZALEŻNIENIA WCHODZĄ CORAZ MŁODSI
LUDZIE

ROSNA KOSZTY DIAGNOZY I LECZENIA OSÓB
UZALEŻNIONYCH, BRAKUJE SPECJALISTÓW

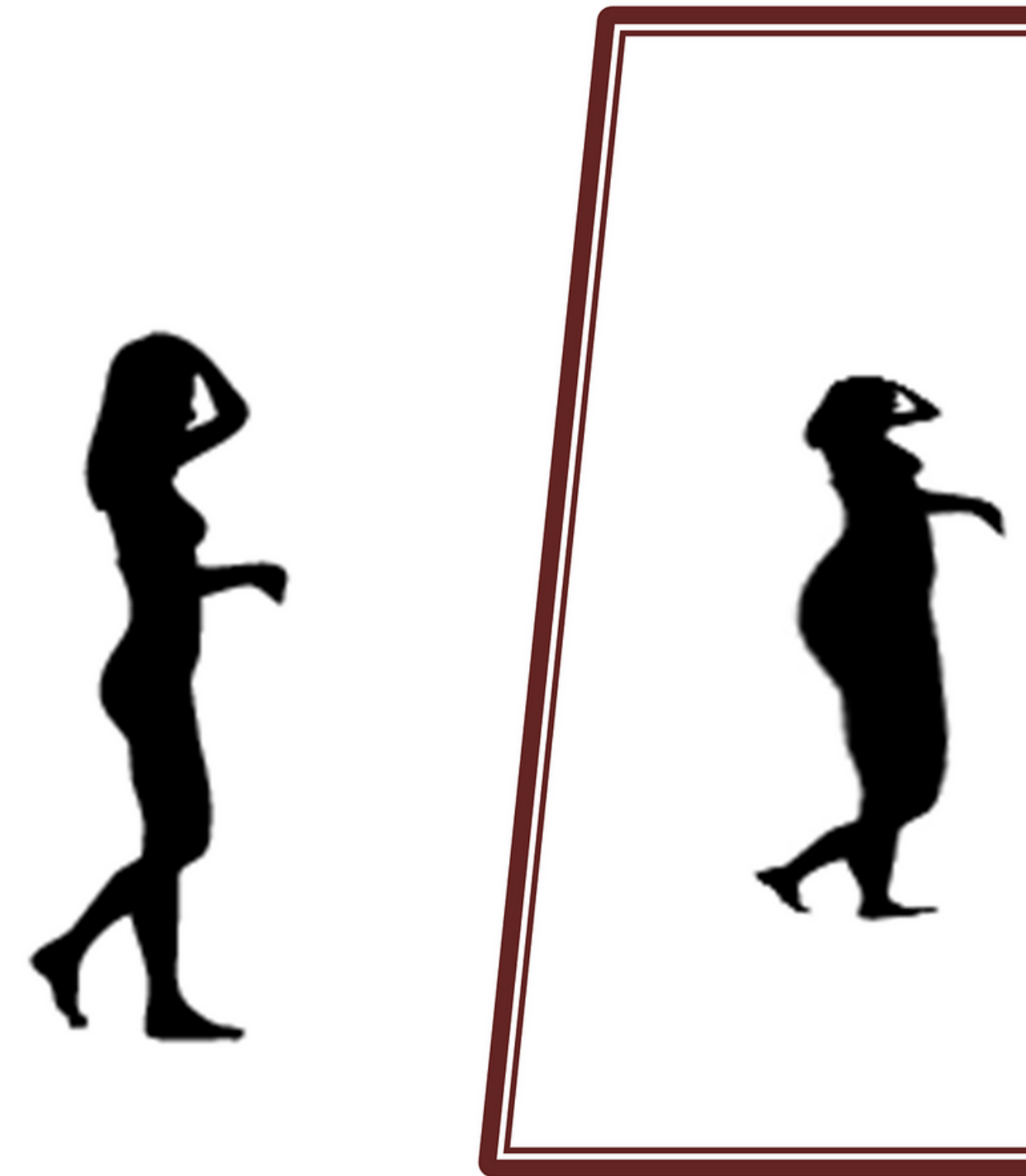
SŁABNĄ CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED
UZALEŻNIENIAMI NA POZIOMIE
RODZINNYM I SPOŁECZNYM



Specyfika uzależnień behawioralnych

- Problem uzależnień behawioralnych jest ściśle związany z rozwojem innych ryzyk i zaburzeń, np. hazardziści często mają problem alkoholowy, a niektórzy pracoholicy sięgają po substancje pobudzająco-wzmacniające (napoje energetyczne) lub narkotyki.
- Problem uzależnień behawioralnych traktowany jest przez część opinii publicznej pobłażliwie - także dlatego, że jest łatwiejszy do ukrycia i trudniejszy do zauważenia.
- Nieuświadamianie sobie społecznych, zdrowotnych, ekonomicznych i moralnych kosztów uzależnień behawioralnych.

Terapeuta uzależnień, 17 lat doświadczenia: *Nie wiem, czy można mówić, że uzależnienia behawioralne są "bezpieczniejsze". Może w ujęciu somatycznym jest w tym trochę prawdy, ale w psychicznym już nie. Oczywiście straty, jakie ponosi narkoman i jego rodzina są nieporównywalne ze stratami osoby uzależnionej od tatuaży, ale już w hazardzie czy anoreksji mamy do czynienia z bardzo głębokimi problemami.*



Specyfika uzależnień behawioralnych

- Brak odpowiedniej liczby profesjonalnych diagnostów i terapeutów.
- W przypadku uzależnień behawioralnych (może z wyjątkiem hazardu) możliwy jest powrót do czynności bez ryzyka nawrotu uzależnienia. Nie da się też zachować całkowitej abstynencji od czynnika uzależniającego.
- W przypadku uzależnień behawioralnych nie ma możliwości farmakologicznej detoksykacji organizmu (oczyszczenia z substancji, która jest obiektem uzależnienia).
- Młodzi ludzie szybciej popadają w uzależnienia behawioralne (przede wszystkim cyberzaburzenia).
- W przypadku uzależnień behawioralnych nie istnieje ryzyko przedawkowania, choć zdarzają się przypadki śmierci przed monitorem, związane z zaniedbaniem realizacji podstawowych potrzeb fizjologicznych, jak sen, jedzenie i picie.
- Zaburzenia funkcji poznawczych u osób uzależnionych behawioralnie są mniejsze w stosunku do zaburzeń funkcji poznawczych u osób uzależnionych chemicznie, co jest związane z toksycznym działaniem substancji.

Z CZYM MAMY DO CZYNNIENIA

Kobieta, 47 lat, matka 17-letniej anorektyczki: (...) nie ma na to lekarstwa, działającego tak, jak przy grypie. Najbardziej boimy się, że jako pełnoletnia osoba po prostu się wyprowadzi, a wtedy zagłodzi się na śmierć. (...) Pomogło trochę odcięcie od Internetu, chociaż nie widzi tych "ideałów" (...) trwa to już pięć lat, chorobę zauważyliśmy za późno, a może traktowaliśmy ją przez kilka lat jako dziecięcą fanaberię.

Pedagog szkolny, 9 lat pracy zawodowej: dostrzegamy coraz większą presję materialną na dzieci, z których część nieustannie eksponuje nowe rzeczy i gadżety. Czasami ma to formę rywalizacji z koleżanką, kolegą, pokazywanie wyższego statusu. Nowym zjawiskiem jest przeglądanie przez 10-, 11-letnie dziewczynki czasopism z najnowszą modą i zapowiadanie, iż te rzeczy będą niebawem miały. To rodzi ryzyko posiadania ponad miarę i szaleństwa ciągłego kupowania.

Pedagog społeczny, terapeuta uzależnień: Najszybciej uzależniają tzw. strzelanki oraz gry o silnym psychologicznym tle. Takie, w których gracz przejawia skłonność do "wchodzenia" w rolę bohatera.

Psycholożka: Najniebezpieczniejszą sytuacją jest depersonalizacja. Mieliśmy już do czynienia z 13-letnim chłopcem uważającym się za przywódcę plemienia. Ten stan osiągnął po niespełna 12 miesiącach intensywnego, czasami trwającego cztery, pięć godzin grania.

Hazard na początku wydaje się formą rozrywki, ale później przeradza się w poważny problem. U dzieci i młodzieży następuje pogorszenie ocen, utrata motywacji do nauki i dotychczasowych zainteresowań, rezygnacja z ulubionych zajęć, czy spotkań ze znajomymi. Często można zaobserwować nerwowe zachowanie, niepokój, wybuchowość, nastawienie obronne lub ciągłe kłamstwa. Uzależnione od hazardu dzieci mają problem z wytłumaczeniem wydatków, częstym pożyczaniem pieniędzy, a nawet z drobnymi kradzieżami.

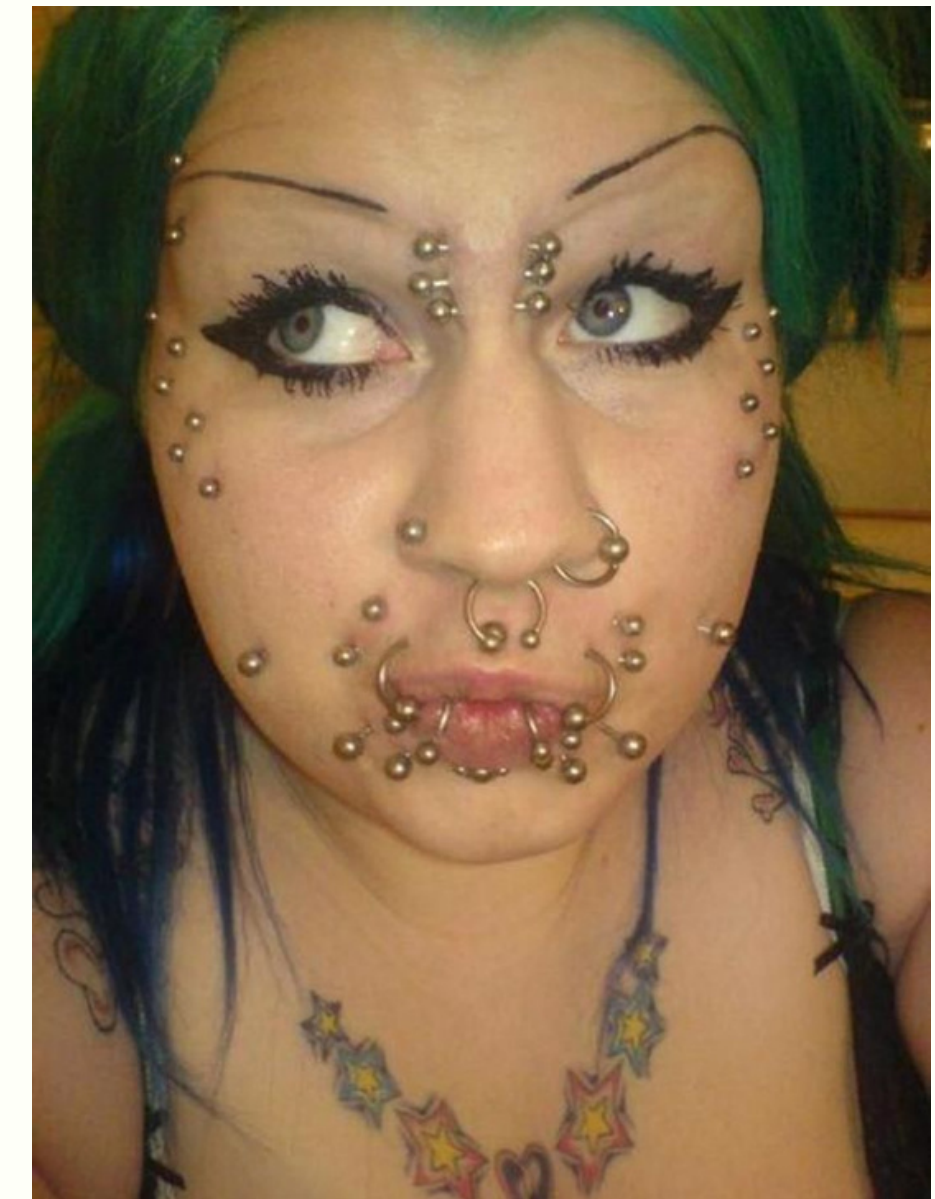
Uzależnienia behawioralne są nazywane nowymi uzależnieniami

kluczowe uzależnienia behawioralne

- cyberuzależnienia-cyberzaburzenia - w tym FONOHOLIZM
- patologiczny hazard
- zakupoholizm
- seksoholizm
- patologiczne zaburzenia jedzenia (anoreksja, bulimia, obżarstwo)
- pracoholizm

nowe szybko narastające uzależnienia behawioralne

WIZUALIZACJE (NP. OPERACJE PLASTYCZNE, TATUAŻOWANIE SIĘ, PIERCING)



nowe szybko narastające uzależnienia behawioralne

ANOREKSJA, BULIMIA



nowe szybko narastające uzależnienia behawioralne

TANOREKSJA



nowe szybko narastające uzależnienia behawioralne

BIGOREKSJA



nowe szybko narastające uzależnienia behawioralne

ORTOREKSJA



nowe szybko narastające uzależnienia behawioralne

SKRAJNE ZACHOWANIA RYZYKOWNE, NP. SPORTY EKSTREMALNE - BASE JUMP, WINGSUIT





SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Projekt "W rodzinie siła" jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych Województwa Wielkopolskiego z dziedziny pomocy społecznej w obszarze wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej w 2022 roku.

Przedstawione treści wyrażają poglądy realizatora projektu i nie muszą odzwierciedlać oficjalnego stanowiska Samorządu Województwa Wielkopolskiego.