Kompedium wiedzy dla Rodziców



Uzależnienia behawioralne cz.I

Uzależnienia behawioralne



Zespół objawów związanych z utrwalonym, wielokrotnym powtarzaniem określonej czynności (lub grupy czynności) w celu uzyskania takich stanów emocjonalnych jak przyjemność, euforia, ulga, uczucie zaspokojenia.





Przykłady uzależnień behawioralnych

Patologiczny hazard a zwykła rozrywka

Grając dla rozrywki, młody człowiek potrafi ustalić limit pieniędzy lub czasu, które może poświęcić na te czynności.
Nastolatek bez względu na skutek (wygrana lub przegrana), potrafi odstąpić od gry.

Patologiczny hazard polega na tym, że młody człowiek traci kontrolę nad swoim życiem.
Podporządkowuje on grze prawie cały swój czas, mimo iż o wygranej decyduje przypadek.
Przegrana daje czasami zadowolenie graczom, gdyż jest to pretekst do odegrania się.

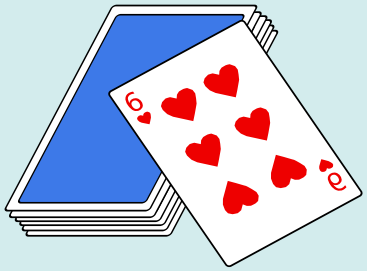


Sygnały ostrzegawcze

Nastolatek, który lubił do tej pory spędzać czas z rodziną lub rówieśnikami zaczyna się stopniowo od nich odsuwać.
Zaczyna on rezygnować z dotąd uprawianych zainteresowań.

W domu w hazardowe gry internetowe gra przez większość dnia, posiłki najchętniej spożywa przy komputerze.
Zaczyna coraz bardziej wagarować i nie dba o swój wygląd.

Jeśli nie może uprawiać hazardu w domu, wychodzi pod pretekstem, aby grać na automatach.
Jego wyjaśnienia są niejasne.



Nastolatek wchodzi coraz częściej w konflikty z rodzicami i nauczycielami.
Jest nerwowy, niecierpliwy, pubudzony lub apatyczny.

Zmienia się jego słownictwo- coraz częściej używa takich określeń, jak: ,,zakłady", ,,obstawiać", ,,bukmacher".

Niepokojącym sygnałem jest ciągle powtarzający się brak pieniędzy oraz zaciąganie nieuzasadnionych pożyczek od najbliższych.



Czynniki ryzyka

Rodzina: rozwijanie w dziecku przekonania, że pieniądz jest najważniejszy,może sprawić, że młody człowiek będzie budować swoją tożsamość wokół takiego wzorca.

Innym czynnikiem jest hazard traktowany w rodzinie, jako forma akceptowanej rozrywki.



Internet

Internet oprócz korzyści, stwarza realne niebezpieczeństwo.

Przejawy uzależnienia od Internetu

Internet poza rozrywką, która może uzależniać, stwarza również inne zagrożenia.

Należą do nich przede wszystkim takie zjawiska jak:

Cyberseks- pornografia internetowa

Okres dojrzewania to czas,w którym nastolatki zaczynają się interesować seksem. Surfując po Internecie nawiązują przypadkowe znajomości, prowadzą anonimowe rozmowy o tematyce erotycznej, biorą udział w zabawach oraz czynnościach seksualnych.

Uzależnienie od związków wirtualnych

Nieśmiałe nastolatki, które przeżywają lęk przed kontaktami z ludźmi, bardzo często izolują się i w ten sposób nawiązują nowe kontakty wyłącznie w sieci. Jest to błędne koło, ponieważ stosując ten rodzaj komunikacji rozwijają w sobie zależność od takiego stylu nawiązywania relacji, co sprawia, że mają większe problemy z nawiązaniem bezpośredniej relacji.



Gry komputerowe

Negatywnie oddziaływanie gier na młodego człowieka, jest o wiele silniejsze niż oddziaływanie przemocy pokazywanej w telewizji.

Gracz nie tylko ogląda przemoc, ale również sam jej dokonuje. Bardzo niebezpieczne jest kojarzenie przemocy w grze z nagrodą. Bardzo często agresja i przemoc są pozytywnie punktowane np. zabicie kogoś pozwala przejść na kolejny level, zdobyć dodatkową amunicję





Sygnały ostrzegawcze uzależnienia od komputera i Internetu

1. Dziecko gra kilka godzin dziennie, wagaruje, opuszcza się w nauce.

2. Doświadcza niepokoju, staje się konfliktowe, gdy coś lub ktoś przeszkadza mu lub nie pozwala grać.

3. Notorycznie przekracza czas planowany na pobyt w Internecie lub na grę.

4. Dziecko może przybierać na wadze w wyniku siedzącego trybu życia, mogą się pojawić problemy ze stawami, drętwienie palców, dłoni.

Fonoholizm

Telefon komórkowy we współczesnym świecie pełni wiele pożytecznych funkcji, jednak bardzo szybko można utracić kontrolę nad racjonalnym z niego korzystaniem.

Wystarczy się rozejrzeć jadąc autobusem, tramwajem, aby zobaczyć nieustannie rozmawiających nastolatków, wysyłających sms, grających w gry itp.

Nastolatki uzależnione od telefonu komórkowego odczuwają przymus nieustannego kontaktu z drugą osobą, odczuwają niepokój, gdy zapomną go zabrać ze sobą.

Sygnały ostrzegawcze

Nastolatek nałogowo używający telefonu komórkowego zawsze ma go przy sobie.
Zapytany przez rodziców, dlaczego to robi, zazwyczaj mówi, że czeka na ważną wiadomość, że nie ma czasu na spotkanie ze znajomymi i w ten sposób się z nimi kontaktuje.



Gdy rodzice domagają się odłożenia telefonu, nastolatek staje się agresywny, pobudzony, niespokojny.

Pozbawienie go możliwości używania komórki przez jakiś czas powoduje bunt, sprzeciw, agresję słowną, trzaskanie drzwiami, rzucanie przedmiotami. Mogą pojawić się objawy somatyczne: bóle głowy, trudności z koncentracją uwagi, kłopoty ze snem.





Ministerstwo Zdrowia

Państwowa Inspekcja Sanitarna

Jeśli zauważyłeś, że:

- nie rozstajesz się z telefonem nawet na moment,
- sprawdzasz powiadomienia na telefonie co kilka minut,
- jesteś zły, gdy nie możesz skorzystać z telefonu,
- zamiast spotkania wybierasz kontakt telefoniczny,

możesz być uzależniony od telefonu.







Materiały opracowane
w oparciu o stronę internetową:
https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/

Opracowanie: Oddział Profilaktyki Zdrowotnej WSSE w Bydgoszczy