

Uzależnienia. Uzależnienia behawioralne.

Rodzice, których dzieci dorastają i wkraczają w wiek nastoletni, martwią się takimi problemami jak ryzyko sięgnięcia przez dziecko po różnego rodzaju substancje psychoaktywne.

W ostatnim czasie pojawiły się nowe formy uzależnień. Są to tak zwane uzależnienia behawioralne (zaburzenie nawyków i popędów), które obok środków odurzających stanowią poważne zagrożenie dla zdrowego rozwoju młodego człowieka.

Terminem „**uzależnienia behawioralne**” określa się formy zaburzeń (nałogów) **niezwiązanych 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** – to **szereg zachowań**, które stanowią **przejaw patologii ze względu na intensywność** ich podejmowania (i **na konsekwencje**, jakie ponosi jednostka), a nie sam fakt angażowanie się w nie. Do tej grupy uzależnień zaliczamy:

- **aktywności związane z urządzeniami technicznymi** (np. komputery, tablety, telefony komórkowe, nieograniczone zasoby Internetu);
tzw. e-uzależnienia:
 1. Uzależnienie od internetu
 2. Uzależnienie od grania w gry komputerowe/online
 3. Uzależnienie od mediów społecznościowych (np. Facebooka)
- **tanoreksję** (uzależnienie od opalania się, przede wszystkim w solarium),
- **ortoreksję** (nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu),
- **bigoreksji** (przesadna dbałość o własną sylwetkę, poprzez podejmowanie ćwiczeń fizycznych, wysokobiałkową dietę, stosowanie sterydów anabolicznych),
- uzależnienie **od zakupów**,
- uzależnienie **od zabiegów medycyny estetycznej** (głównie botoksu) czy **chirurgii plastycznej**.

Jak sprawdzić czy to już problem?

Przede wszystkim poprzez **obserwacje dziecka i odpowiedź** na następujące pytania:

1. **Czy dużo mówi o tym zachowaniu? Czy nie może się skupić** na innych czynnościach? Czy **zapomina odrobić pracę** domową? Czy pogorszyły się jednocześnie jego oceny? (zaabsorbowanie)
2. Czy można zauważyć, że **wykonuje te zachowania częściej niż wcześniej?** (tolerancja)
3. **Co się dzieje jak nie ma możliwości wykonywania danej czynności?** Np. jak zabierzemy telefon podczas wyjazdu, to jesteśmy w stanie zainteresować dziecko innymi aktywnościami, czy jest złe, pogniewane, sfrustrowane, nie chce się bawić? (objawy odstawienne)

Czy oddalił/a się od kolegów/koleżanek, czy spędza więcej czasu w

samotności? (negatywne konsekwencje) A może nie nawiązał/a relacji z nowymi kolegami/koleżankami, bo zmienił/a szkołę? (brak umiejętności psychospołecznych)

Ośrodki terapii i pomocy w przypadku uzależnień:

- **Ośrodek Terapii i Psychoedukacji KOMPAS:**
<http://www.psychokompas.pl/>
- **Zakład Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Siemianowicach Śląskich (m.in. alkohol, narkotyki, telefon, komputer, gry, hazard):**
<http://www.uzaleznienia.siemianowice.pl/>
- **Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży: ul. Lompy 16**
(Krzysztof Lesz)

Strony Internetowe dotyczące uzależnień:

- <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>
- https://archiwum.men.gov.pl/wp-content/uploads/2014/12/rodzice_www_07_2014.pdf

Literatura dla rodziców:

Kinga Sochocka, Karolina Van Laere *Jak chronić dziecko przed nałogowymi zachowaniami?* Fundacja Poza schematami, Warszawa 2016

***Nowoczesne technologie a nasze dzieci Poradnik dla rodziców. Co każdy rodzic powinien wiedzieć na temat korzystania przez dziecko z nowoczesnych technologii* Fundacja Dolce Vita, Zamość 2018**

Bibliografia:

Magdalena Rowicka. *Uzależnienia behawioralne. Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii Fundacja Praesterno*. Warszawa 2015

Magdalena Rowicka *E-uzależnienia. Teoria, profilaktyka, terapia*, Warszawa 2018