

UZAŁĘŻNIENIA BEHAWIORALNE

„(zwane także nałogami behawioralnymi) to pewne zachowania, które w większym lub mniejszym stopniu dotyczą każdego z nas, ale nad którymi tracimy kontrolę. W konsekwencji, zamiast przynosić nam przyjemność, stają się problemami.”

Magdalena Rowicka
Skuteczna profilaktyka
uzależnień behawioralnych

Przykłady zachowań wypełniających definicję uzależnienia behawioralnego:

- Uzależnienie od nowych technologii
- Uzależnienie od jedzenia
- Uzależnienie od hazardu
- Zakupoholizm
- Seksoholizm
- Pracoholizm

Źródła

www.mp.pl
www.medjol.pl
www.medonet.pl
www.PsychoCare.pl
www.uzaleznienibehawioralne.pl
B. Wojewódzka, „Gdy hazard staje się problemem. Czy jestem uzależniony?” Fundacja ETOH, Warszawa 2014

więcej informacji o pomocy
oferowanej przez Biuro
znajdą Państwo odwiedzając
naszą stronę internetową



www.probal.zielonagora.pl



PRACOHOLIZM

Pracoholizm to obsesyjna potrzeba wykonywania pracy kosztem innych czynności, również rodziny, snu czy odpoczynku. Może dotknąć każdego, nie tylko osób na wysokich stanowiskach.

Objawy

- Silna potrzeba lub poczucie przymusu wykonywania czynności związanych z pracą zawodową.
- Występowanie przy próbach przerwania lub ograniczenia pracy stanów niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do wykonywania zadań zawodowych.
- Spędzanie coraz większej ilości czasu w pracy w celu zredukowania niepokoju, osiągnięcia zadowolenia czy dobrego samopoczucia, które poprzednio uzyskiwane były w normalnym czasie pracy.
- Postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz wykonywania obowiązków zawodowych.
- Wykonywanie czynności zawodowych pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, zdrowotnych, psychicznych i społecznych).

Uzależnienie od pracy wpływa na znaczne obniżenie komfortu życia. Prowadzić może do rozpadu rodziny.



SEKSOHOLIZM

Seksoholizm to bardzo silna wewnętrzna potrzeba pewnych zachowań o podłożu seksualnym, które mają negatywny wpływ (zarówno emocjonalny, jak i społeczny) na życie osoby uzależnionej.

O seksoholizmie mówimy wówczas, gdy uprawianie seksu staje się sposobem na ucieczkę od problemów, z którymi osoba uzależniona nie jest w stanie się skonfrontować i uporać. Kompulsywnie uprawiany seks staje się sposobem na rozładowywanie emocji.

Objawy

- Poczucie przymusu.
- Brak kontroli nad zachowaniem.
- Potrzeba coraz silniejszych doznań.
- Zaniedbywanie obowiązków.
- Ograniczenie innych przyjemności.
- Kontynuowanie zachowania mimo jego szkodliwości.

Należy pamiętać, że ani duża liczba partnerów, ani częste czy urozmaicone kontakty seksualne nie stanowią kryterium rozpoznania nałogu.

„Seksoholizm to stan patologicznego nasilenia erotycznych zainteresowań i aktywności seksualnej, w którym te potrzeby dominują nad innymi, stanowiąc o sensie życia.”

Zbigniew Lew-Starowicz

Kampania społeczna w ramach
Zielonogórskich Dialogów Profilaktycznych

UZAŁĘŻNIENIA BEHAWIORALNE CHCESZ CZY MUSISZ ?



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Biuro Profilaktyki
i Przeciwdziałania Uzależnieniom



📍 Zielona Góra 🏠 Dworcowa 31/6 🌐 probal.zielonagora.pl
✉ profilaktyka@mops.zgora.pl ☎ 68 411 51 70



UZALEŻNIENIE OD HAZARDU

Uzależnienie od hazardu polega na niekontrolowanym poddawaniu się ryzykownym czynnościom rozrywkowym, takim jak gry na pieniądze (np. ruletka, automaty do gier, lotto, tzw. zdrapki, gry karciane, konkursy audiotele), przynoszącym uzależnionemu satysfakcję, poprawiającym nastrój, dającym uczucie ekscytacji, jednak w dłuższym okresie czasu powodującym straty (zadłużenie, problemy z wierzycielami, utrata pracy, rozpad rodziny, a nawet samobójstwo).

Ta forma spędzania czasu ma przynieść uzależnionemu rozładowanie napięć. Wygrana powoduje poczucie sprawczości u osoby chorej, jest bodźcem do dalszego grania.

U hazardzistów pojawiają się zaburzenia w logicznym myśleniu. Nie potrafią ocenić sytuacji, wydaje im się, że wynik gry zależy wyłącznie od nich, a nie jest dziełem przypadku. Wygrane traktują jako efekt własnej wiedzy i doświadczenia, a nie łut szczęścia.

Objawy

- Zaniedbywanie rodziny i obowiązków – pracy, szkoły.
- Nieustanne poszukiwanie środków na dalszą grę.
- Konieczność ciągłego podwyższania stawek, odgrywania się po utracie pieniędzy.
- Traktowanie gry jako sposobu na życiowe problemy.



ZAKUPOHOLIZM

Zakupoholizm to przymus kupowania różnych przedmiotów/artykułów (często niepotrzebnych) wpływający niekorzystnie na funkcjonowanie człowieka. Kompulsywne zakupy często są reakcją na negatywne wydarzenia lub nieakceptowane stany emocjonalne i powodują spadek napięcia psychicznego oraz poprawę samopoczucia wkrótce po dokonaniu zakupu.

Objawy

- Silna potrzeba lub poczucie przymusu dokonywania zakupów.
- Upośledzenie kontroli nad powstrzymywaniem się od zakupów oraz nad długością i częstotliwością dokonywania zakupów.
- Występowanie, przy próbach ograniczenia możliwości dokonywania zakupów, niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia.
- Spędzanie coraz większej ilości czasu na zakupach w celu uzyskania zadowolenia czy dobrego samopoczucia.
- Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań na rzecz dokonywania zakupów i zdobywania na nie środków finansowych.
- Kontynuowanie zakupów pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych).



UZALEŻNIENIE OD NOWYCH TECHNOLOGII

Korzystanie z technologii (urządzenia podłączone do internetu, serwisy internetowe, aplikacje, gry komputerowe, inne aktywności online) staje się uzależnieniem, gdy zaczyna dominować nad innymi aktywnościami w życiu człowieka. Wiąże się z upośledzeniem kontroli, poczuciem przymusu i kontynuowaniem zachowania, pomimo jego szkodliwych następstw. Zazwyczaj powiązane jest z wystąpieniem negatywnych konsekwencji zdrowotnych oraz społecznych.

Objawy

- Podporządkowanie codziennego funkcjonowania potrzebie korzystania z technologii, zakłócenie dotychczasowych priorytetów, utrata zainteresowań.
- Utrata granicy pomiędzy światem wirtualnym a rzeczywistym.
- Brak kontroli nad własnym zachowaniem.
- Unikanie relacji międzyludzkich.
- Zanikanie więzi emocjonalnych.
- Problemy zdrowotne, przebudźcowanie i zmęczenie, problemy z pamięcią i koncentracją.
- Zaburzenie zaspokajania własnych potrzeb fizjologicznych (snu, jedzenia), czasami skrajne wycieńczenie.
- Wchodzenie w konflikty z rodziną i bliskimi.



UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA

Zaburzenie odżywiania się, które charakteryzuje się utratą kontroli nad ilością i jakością pożywianego pokarmu oraz trudnością w przerywaniu jedzenia, mimo odczuwanego dyskomfortu związanego z przepełnieniem. Kompulsywne objadanie się ma podłoże emocjonalne i, co istotne, nie jest poprzedzone uczuciem głodu.

Objawy

- Poczucie przymusu jedzenia.
- Trudność w zakończeniu posiłku, ustaleniu ilości spożywanego jedzenia.
- Lęk, rozdrażnienie podczas prób ograniczania nadmiernego jedzenia.
- Zwiększanie się tolerancji (większa częstotliwość objadania się, większa ilość zjadanego jedzenia).
- Ciągłe rozmyślanie o jedzeniu, gromadzenie zapasów, koncentracja na objadaniu się.
- Kontynuowanie objadania się mimo szkodliwych następstw (otyłości, problemów somatycznych oraz psychicznych).

Inne rodzaje zaburzeń odżywiania się to m.in.: **ortoreksja** (obsesyjne spożywanie zdrowych produktów), **anoreksja** (jadłowstręt psychiczny), **bulimia** (żarłoczność psychiczna).