

# 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.

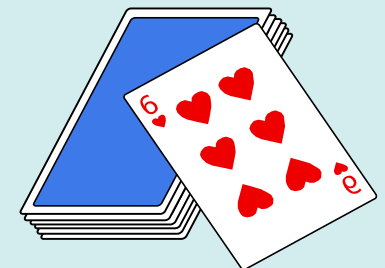


## Sygnaly ostrzegawcze

**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, pobudzony 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 pieniądź 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



# Sygnaly 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.

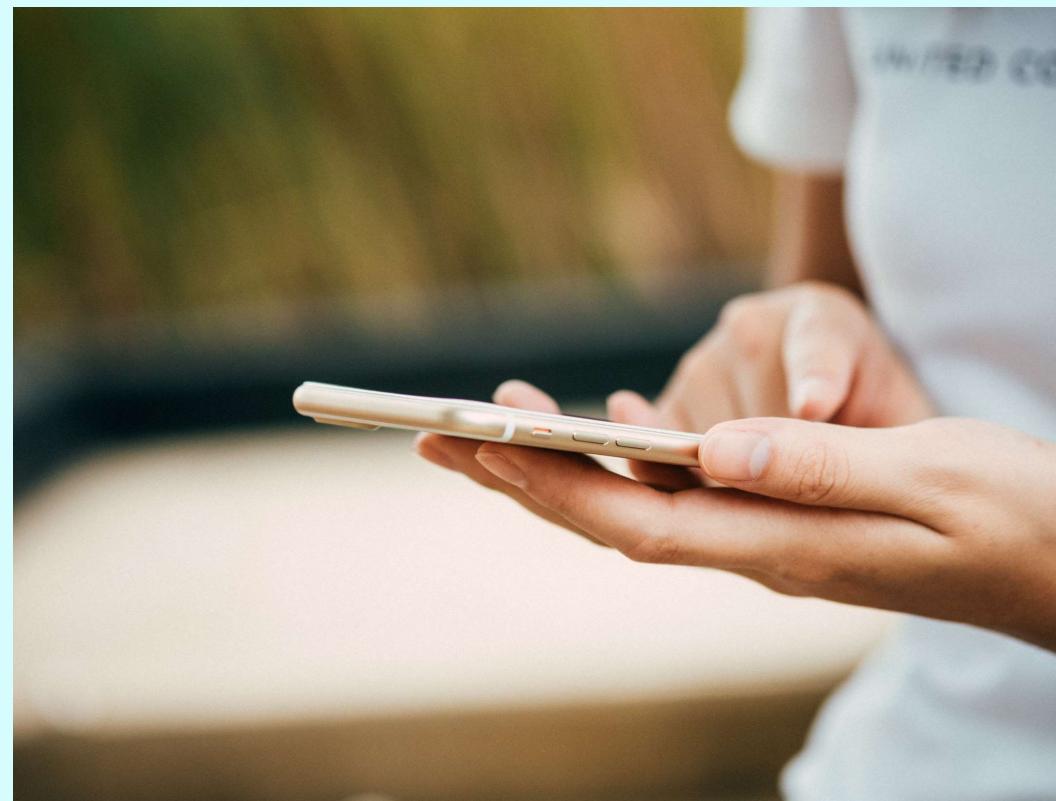
Zapytany przez rodziców, dlaczego to robi, zazwyczaj mówi, że czeka na ważną wiadomość, że nie ma czasu na spotkanie ze znajomymi i w ten sposób się z nimi kontaktuje.





**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.





Jeśli ~~X~~  
**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