

Co to są uzależnienia behawioralne?

Uzależnienie behawioralne występuje u osób, które odczuwają wewnętrzny przymus do powtarzania pewnych czynności lub grup czynności. Wykonywanie tych czynności przez uzależnionego, powoduje u niego krótkotrwałe uczucie euforii, spełnienia oraz zadowolenia.

Rodzaje uzależnień behawioralnych (przykłady):

- **zakupoholizm**,
 - patologiczny hazard,
 - ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu,
 - **uzależnienie od seksu** lub pornografii,
 - **pracoholizm**,
 - **uzależnienie od używania komputera** i gier komputerowych,
 - sieciholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej,
 - fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego,
 - kleptoholizm – uzależnienie od okradania,
 - uzależnienie od środków masowego przekazu,
 - tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium,
 - bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych,
 - uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej.

1. Zakupoholizm.

To po prostu nadmierne, kompulsywne, nieprzemyślane i dysfunkcyjne robienie zakupów.

Typy zakupoholików:

Łowcy okazji - osoby, które kupują głównie na wyprzedażach – dla nich sam fakt zakupu na wyprzedaży jest powodem do dumy,

Kolekcjonerzy – osoby, które skupiają uwagę na kupieniu tego samego rodzaju produktu (np. biżuterii),

Zbieracze nowości – osoby, które zbierają nowości (w jednej dziedzinie lub w kilku),

Osoby, które **kupują oczami**, czyli uprawiają tzw. window shopping – samo patrzenie na produkty jest dla nich wystarczające.

2. Patologicznych hazard.

Polega na często powtarzającym się uprawianiu hazardu, który przeważa w życiu człowieka ze szkodą materialną, rodzinną, zawodową, społeczną oraz zobowiązań społecznych.

Wśród różnych form hazardu można wymienić:

- – Grę w kasynie.
- – Grę na automatach (np., jednoręki bandyta)
- – Obstawianie wyników meczów i gier sportowych.
- – Obstawianie w grach w karty (lub innych grach)
- – Losy na loterii.
- – Kupony do zdrapywania.
- – Grę w kości.
- – Loterie pieniężne, fantowe, gry liczbowe.

3. Ortoreksja

Jest to uzależnienie od zdrowej żywności, obsesja na punkcie jakości przyjmowanego pokarmu. Przejawia się podobnie do anoreksji, ale nie prowadzi do utraty wagi oraz innych jej objawów. W ortoreksji najważniejsze jest jakość posiłków, a nie ich ilość.

4. Uzależnienie się od seksu lub od pornografii

Jest to uzależnienie od erotyki. Nałóg ten, tak samo jak alkoholizm, narkomania, nadużywania komputera wymaga specjalistycznego leczenia.

Psychologia rozróżnia 4 etapy uzależnienia od seksu:

1. Etap - efekt uzależnienia

Na tym etapie osoby z biegiem czasu zaczynają się coraz bardziej angażować i sięgać po coraz to nowe pisma lub często zaglądać na strony erotyczne w internecie. Materiały te dostarczają im silnego pobudzenia płciowego, które najczęściej realizują przez masturbację. Ich wyobraźnię wypełniają silnie podniecające sceny, które często przywołują na pamięć i rozwijają w formie ich własnych fantazji.

2. Etap - efekt eskalacji

Z upływem czasu amatorzy pornografii zaczynają rozglądać się za materiałami coraz bardziej wyrazistymi, drastycznymi, dewiacyjnymi, by uzyskać dotychczasowy stopień pobudzenia (przypomina to zjawisko tolerancji obserwowane u narkomanów). Jeżeli mają oni żony albo są w wolnych związkach seksualnych z kobietami, zaczynają wymuszać na partnerkach coraz bardziej dziwaczne i dewiacyjne zachowania seksualne, co doprowadza w efekcie do rozwodu bądź zerwania znajomości.

3. Etap - efekt tracenia wrażliwości

Materiały- książki, magazyny, filmy, które wcześniej postrzegali jako szokujące, nieprzyzwoite, szokujące, odrażające, nielegalne zaczynają im się wydawać możliwe do zaakceptowania, a nawet zwyczajne. Dewiacyjne zachowania seksualne, jakim się w tych materiałach przyglądali, teraz stały się teraz do zaakceptowania. Są przekonani, że wszyscy tak robią, więc oni też mogą, nawet jeżeli byłoby to wbrew obowiązującemu prawu lub klóciłoby się to z ich dotychczasowymi przekonaniem.

4. Etap - wrastająca tendencja wcielania w życie

Coraz silniej odzywa się potrzeba praktykowania zachowań oglądanych w publikacjach pornograficznych, takich jak: niepohamowana swoboda płciowa, ekshibicjonizm, grupowe współżycie, podglądactwo, odwiedzanie domów publicznych, współżycie z dziećmi, zadawanie bólu sobie lub partnerowi w czasie współżycia, gwałty itp.

Podejmując te zachowania, mężczyźni ci popadają w stan zależności, z którego nie potrafią się wydostać niezależnie od tego, jak negatywne dla ich życia były konsekwencje takiego postępowania.

5. Pracoholizm

Kim jest pracoholik?

Pracoholikami są zwykle osoby pilne, perfekcyjne, ale i niepewne siebie, nieśmiałe, niedowartościowane, bojące się otoczenia.

Często są to osoby ambitne, lubiące rywalizować i wygrywać, które wysoko stawiają sobie poprzeczkę, za wszelką cenę dążą do osiągnięcia sukcesu i prestiżu społecznego. Z drugiej zaś strony podchodzące niejednokrotnie z obawą do własnego talentu, spontaniczności, czy fantazji.

- Człowiek uzależniony od pracy, bezgranicznie jej poświęcony, staje się oschły dla otoczenia, egoistyczny, egocentryczny i nieobecny dla innych.
- Często też pracoholicy są opisywani jako ludzie nerwowi i konfliktowi, gdyż pozbawieni są szerszej perspektywy, widzą tylko jeden cel - efektywnie pracować.

Objawy pracoholizmu:

- praca pochłania cię na tyle, że nie dostrzegasz innych sfer życia
- po pracy nie potrafisz się „wyłączyć” i nieustannie myślisz o pracy
- pracujesz kosztem snu
- gdy masz dzień wolny lub urlop odczuwasz poczucie winy z powodu, że nie pracujesz

- nie potrafisz rozmawiać o niczym innym niż praca
- najczęściej zostajesz po godzinach lub zabierasz pracę do domu
- sprawy zawodowe stawiasz na pierwszym miejscu
- nie masz czasu dla rodziny i przyjaciół
- praca jest dla ciebie na tyle ważna, że często zdarza się, iż nie dotrzymujesz obietnic danych rodzinie czy znajomym, odwołujesz spotkania prywatne, zaniedbujesz obowiązki niezwiązane z pracą zawodową
- nie masz czasu na hobby, sport
- będąc w pracy nie odczuwasz upływającego czasu
- nie możesz dopuścić myśli, że w pracy może coś dziać się bez twojej kontroli, wydaje ci się, że twoja nieustanna obecność jest wręcz konieczna
- nie możesz dopuścić myśli, że w pracy może coś dziać się bez twojej kontroli, wydaje ci się, że twoja nieustanna obecność jest wręcz konieczna
- nie lubisz przekazywać zadań innym, gdyż wydaje ci się, że tylko ty możesz wykonać je prawidłowo
- jesteś nieustannie aktywny
- jeśli przebywasz poza firmą robisz wszystko by nie tracić z nią kontaktu, często sprawdzasz połączenia w telefonie, maile
- gdy zorientujesz się, że popełniłeś błąd, zapomniałeś o czymś masz ogromne wyrzuty sumienia, zadręczasz się tym

Uzależnieni od pracy

Pracoholizm należy do grupy uzależnień psychicznych, których cechą diagnostyczną jest bardzo silne pragnienie wykonywania danej czynności, a niemożność spełnienia tego pragnienia prowadzi do rozległych i negatywnych skutków

- Osoba uzależniona będzie poszukiwać sytuacji pracy, będzie fatalnie znosić brak pracy, a z czasem jej tolerancja wzrośnie, co oznacza, że aby osiągnąć tyle samo przyjemności, będzie musiała pracować coraz więcej.
- Mogą pojawiać się natrętne myśli o pracy, a dana osoba wypracuje sobie specjalny system mechanizmów obronnych, które pomogą w utrzymaniu przekonania, że wszystko, co robi jest nie tylko naturalne i mieści się w granicach normy, ale także jest ważne i słuszne.

Pracoholizm doprowadza do izolacji społecznej.

- Uciekanie w pracę, wiąże się z nieśmiałością i nieporadnością w sytuacjach społecznych.
- Pracoholicy często mają problem z nawiązywaniem społecznych relacji, lub czują się w nich bardzo niepewnie.
- Na pracy właśnie budują oni swoją tożsamość

6. Uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych.

O uzależnieniu od gier komputerowych możemy mówić, gdy pojawia się silne i trudne do opanowania pragnienie spędzania czasu przed ekranem komputera w celu prowadzenia rozgrywki, utrzymujące się przez dłuższy okres.

Częstym objawem nałogu jest zaniedbywanie swoich obowiązków i relacji społecznych. W skrajnych przypadkach może dojść nawet do utraty umiejętności normalnego funkcjonowania w świecie rzeczywistym.

Uzależnienie od gier komputerowych jest zaliczane do uzależnień behawioralnych. Zaburzenie zostało wpisane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) na listę Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-11.

7. Siecioholizm - uzależnienie od użytkowania sieci internetowej.

Co to jest siecioholizm?

Najprościej można powiedzieć, że uzależnienie od komputera lub sieci internetowej polega na niekontrolowanym korzystaniu z komputera bądź z Internetu w sposób, który powoduje szkody w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej czy ekonomicznej u osoby korzystającej z tych urządzeń i/lub u otoczenia.

8. Fonoholizm - uzależnienie od telefonu komórkowego.

Fonoholizm to uzależnienie od telefonu komórkowego. Uzależnienie od telefonu komórkowego to potrzeba ciągłego korzystania z niego pomimo negatywnego wpływu na różne sfery życia m.in. rodziną, naukę, zdrowie, zawodową, czas wolny. Osoba nadużywająca smartfona – fonoholik – cały czas sprawdza, czy nie ma jakiegoś powiadomienia, a z różnych względów nie mogąc odebrać telefonu, czuje niepokój, rozdrażnienie, a nawet skłonna jest do agresji.

9. Kleptoholizm - uzależnienie od okradania.

Zgodnie z definicją zawartą w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10, kleptomania „polega na powtarzającej się

trudności lub niemożności powstrzymania się od kradzieży przedmiotów, które nie są zabierane dla osobistego użytku ani chęci zysku.

Jakie są objawy kleptomanii?

Kleptomania to zaburzenie, które cechuje się pewnymi charakterystycznymi objawami:

- przed działaniem występuje narastające napięcie,
- w czasie dokonywania kradzieży i tuż po niej, zadowolenie,
- osoba nie ma na celu za wszelką cenę ukryć swojego postępowania,
- osoba działa sama, nigdy nie prosi o pomoc innych.

10. **Uzależnienie od środków masowego przekazu.**

Nałogowe korzystanie z urządzeń mobilnych/mediów, podobnie jak uzależnienia od substancji psychoaktywnych, dotyczy wszystkich warstw społecznych, grup zawodowych i wiekowych. I jest niebezpieczne tak samo jak inne uzależnienia behawioralne: od robienia zakupów, pracy, hazardu.

11. **Tanoreksja - uzależnienie od opalania się w solarium.**

To uzależnienie, w którym okazjonalne słoneczne kąpiele przeradzają się w silną obsesję bycia opalonym. Błada skóra nie jest atrakcyjna, a osoby dotknięte tanoreksją czują niedosyt i mają poczucie, że mogą być ciągle jeszcze bardziej opalone.

Jak wygląda uzależnienie od opalania?

Osoba cierpiąca na tanoreksję wyróżnia się z tłumu swoją ciemnobrązową opalenizną. Codziennie biega na solarium, bojąc się, że wygląda zbyt blado. Osoby uzależnione od opalania, najczęściej nie widzą problemu, wypierają go, szukając dowodów na to, że nie są uzależnione.

12. **Bigoreksja - przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych.**

Co to jest Bigoreksja?

Bigoreksja to zaburzenie postrzegania własnego ciała, powodujące dysmorfie mięśniową, czyli nieustanne poczucie niezadowolenia z osiągniętych efektów i potrzebę zwiększania masy mięśniowej, bez satysfakcji i wycucia, w którym momencie warto się zatrzymać.

13. **Uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej.**

Dysmorfofobia - „uzależnienie” od zabiegów estetycznych to przeświadczenie pacjenta o istnieniu u niego poważnego defektu urody mimo obiektywnych dowodów wskazujących na jego brak. Należy ona do kręgu chorób psychicznych, ale niestety znacznie częściej trafia do lekarzy niebędących psychiatrami niż do właściwych specjalistów.