

Uzależnienia behawioralne – co powinniśmy o nich wiedzieć?

Alkohol, nikotyna, narkotyki – są to najczęstsze rzeczy, które kojarzą nam się z terminem „uzależnienie”. Oczywiście, substancje te nie bez powodu są łączone z tym zjawiskiem, lecz zapominamy o innych, mniej oczywistych czynnikach wywołujących uzależnienia.

Co gorsza, niektóre z nich są uznawane za walor danej osoby, wychwalane oraz wskazywane jako przykład do naśladowania. **Są to tzw. uzależnienia behawioralne, uzależnienia od zachowań lub czynności.** Część z nich faktycznie jest uznawana za problem, ale możemy znaleźć również takie, które w społecznej świadomości nie są postrzegane jako patologie.

Co powinniśmy więc wiedzieć o uzależnieniach behawioralnych? Od czego możemy się uzależnić? Na co zwracać uwagę?

Źródło: pixabay.com



Czym jest uzależnienie behawioralne?

Uzależnienia behawioralne, zwane również czynnościowymi, to zespół objawów związanych z powtarzaniem utrwalonych czynności w celu osiągnięcia określonych stanów emocjonalnych tj. spełnienie, euforia, przyjemność. Wg przyjętej klasyfikacji chorób ICD-10, uzależnienia te zaliczane są do grupy zaburzeń oraz popędów. Podstawowymi kryteriami, które służą opisowi oraz diagnozie, to:

1. **Zaabsorbowanie** – dane zachowanie staje się najważniejsze i dominuje nad innymi aspektami życia.
2. **Modyfikacja nastroju** – odnosi się do efektu, przynieszonego przez dane zachowanie, najczęściej jest to przejaw patologicznego mechanizmu radzenia sobie z problemami.
3. **Tolerancja** – opisuje ona wzrastające zapotrzebowanie na dany czynnik w celu osiągnięcia takiego samego poziomu gratyfikacji (uczucia spełnienia/przyjemności/zadowolenia). Wzrost tolerancji może objawiać się, np. wydłużeniem czasu danych zachowań, zwiększenie ich częstotliwości.
4. **Syndrom odstawienia** – jest to zespół objawów, których doświadcza uzależniony w przypadku gdy możliwość wykonania danej czynności jest utrudniona. Mogą być to symptomy fizyczne (drżenie rąk, pocenie się) lub psychiczne (złość, rozdrażnienie, smutek)
5. **Konflikt** – możemy opisywać go na trzech obszarach:
 - **konfliktów interpersonalnych**, np. kłótnie, sprzeczki z rodziną i przyjaciółmi;
 - **konfliktów pomiędzy uzależnionym a jego innymi aktywnościami** tj. nauka, praca;
 - **konfliktów intrapersonalnych**, które możemy rozumieć jako przeżywanie negatywnych emocji na skutek angażowanie się w dane zachowanie.
6. **Nawrót** – charakteryzuje tendencję do powrotu wzorców danego zachowania po okresie całkowitej lub częściowej abstynencji.

Bardzo trudnym okazuje się niekiedy jednak określenie granicy, kiedy dany wzór czynności możemy postrzegać jako pasję i silne zaangażowanie, a kiedy stanowi to początek problemu. **Przyjmuje się, że o uzależnieniu możemy mówić, gdy wykonywanie określonego zachowania osiąga poziom fiksacji, który negatywnie wpływa inne aspekty życia jednostki i jej otoczenia.**

Do uzależnień czynnościowych możemy zaliczyć:

- patologiczny hazard
- pracoholizm
- zakupoholizm
- seksoholizm
- uzależnienie od pornografii
- cyberseks
- komputer i internet

- uzależnienie od gier komputerowych
- uzależnienie od ćwiczeń fizycznych
- kompulsywne objadanie się
- uzależnienie od telefonu komórkowego i mediów społecznościowych
- tanoreksja (uzależnienie od opalania się)

Leczenie

W procesie leczenia uzależnień behawioralnych główną praktyką jest psychoterapia uzależnień. W terapii tej uczestniczy grupa specjalistów (psychiatra, psycholog, terapeuta uzależnień), a jej celem jest m.in. uświadomienie sobie mechanizmów chorobowych przez osobę uzależnioną, nauka radzenia sobie z problemami oraz zmiana destrukcyjnych nawyków. **We wsparciu procesu terapii można zastosować środki farmakologiczne**, gdy nasilenie objawów uniemożliwia podjęcie leczenia.

Chorzy mogą również zwrócić się do **instytucji samopomocowych** (np. Anonimowi Seksoholicy, Hazardziści), **których program oparty jest na tzw. 12 krokach**, wypracowanych przez Anonimowych Alkoholików.

Bibliografia:

1. Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne: Profilaktyka i Terapia*, Fundacja Praesterno, Warszawa 2015
2. *Uzależnienia behawioralne*, Centrum Terapii DIALOG, www.psychiatrzy.warszawa.pl