

Współczesne formy uzależnień.

Uzależnienie jest wtedy, gdy robi się **TO** często, jest się do **TEGO** silnie przywiązanym, powtarza się **TO** mimo, że jest szkodliwe, a mimo wszystko dalej się **TO** robi. Współczesne uzależnienia to m.in. hazard, internet, gry komputerowe, fonoholizm, zażywanie dopalaczy, zakupoholizm, fanoreksja (kibicowanie), bigoreksja, jedzenie, pracoholizm czy mediaholizm. Objawy uzależnienia to:

- kolejne próby kontrolowania się czy zaprzestania, które kończy się niepowodzeniem,
- ukrywanie problemu przed innymi a nawet przed samym sobą,
- wymyślanie innych pretekstów, aby dalej TO robić
- poświęcenie, choćby częściowe, rzeczy ważnych, np. swoich zainteresowań, na rzecz np. spędzania czasu przy komputerze,
- niedostrzeganie i bagatelizowanie konsekwencji swojego uzależnienia,
- zmiany zachowań oraz postrzegania siebie,
- poczucie bezsilności, uzależnienie jest silniejsze od niego.

Należy również wymienić mechanizmy obronne, wspólne dla wszystkich uzależnień: zaprzeczanie, fantazjowanie, minimalizowanie, wypieranie, przeniesienie czy regresja.

Uzależnienie od komputera/internetu, czyli zaburzenie spowodowane zależnością od internetu nazywane jest również jako siecioholizm, cyberzależność, internetoholizm, infozależność czy netoholizm.

Uzależnienie od internetu jest wówczas gdy używanie go jest nagminne, nieuzasadnione, kiedy spędza się wiele godzin w sieci, kiedy „surfowanie” powoduje zmianę codziennego funkcjonowania, gdy myślenie skupia się tylko na tym, by wejść do sieci a sesje internetowe są coraz dłuższe.

Rodzaje uzależnień komputerowych: od komputera, od bycia w sieci, gry sieciowe, przeciążenie informacyjne, hakerstwo, internetowe kontakty społeczne, internetowa pornografia, handel internetowy, kopiowanie filmów i muzyki a także ciągłe uzupełnianie oprogramowania.

GRY KOMPUTEROWE.

Pierwsze gry komputerowe w Polsce pojawiły się na przełomie '80 i '90 lat ubiegłego wieku.

Najpoważniejszym zagrożeniem jest przemoc w grach komputerowych, ponieważ duża część gier angażuje gracza w akty przemocy i zawiera sceny destrukcji, następuje podwyższenie poziomu agresji graczy, zabijanie ma bawić i śmieszyć, gry powodują znieczulenie na przemoc oraz kojarzą zachowania agresywne z nagrodami.

Zagrożeniem dla zdrowia fizycznego w grach komputerowych jest: trwałe pogarszanie się wzroku, dolegliwości reumatologiczne, odrętwienie palców i dłoni, ból ścięgien, nadmierne pobudzenie, drżenie rąk, wady postawy, skrzywienie kręgosłupa, uszkodzenie centralnego układu nerwowego a nawet padaczki fotogennej.

Jak rozpoznać uzależnienie od gier komputerowych?

1. Granie staje się najważniejszą aktywnością w życiu.
2. Coraz więcej czasu spędzonego przy grach, rezygnacja z dotychczasowych zajęć.
3. Objawy abstynencyjne – zaprzestanie grania powoduje pojawienie się u gracza nieprzyjemnego samopoczucia, a nawet niekontrolowanej agresji.
4. Konflikt – osoba z powodu zaangażowania się w gry wchodzi w konflikt ze swoim najbliższym otoczeniem.
5. Drastyczne zmiany nastroju od wesołości do odrętwienia i niemocy.
6. Nawrót – po okresie samokontroli, a nawet zupełnego zaprzestania zabawy z grami komputerowymi pojawiają się powroty do wcześniejszego patologicznego grania.

FONOHOLIZM czyli mój przyjaciel telefon.

Fonoholizm to uzależnienie od telefonu komórkowego, czyli wysyłanie sms, granie, syndrom włączonego telefonu, korzystanie z internetu oraz chęć posiadania najnowszego modelu telefonu.

Skutkami fonoholizmu są trudności w komunikacji twarzą w twarz, zaburzenia w relacjach rówieśniczych i rodzinnych, trudności z koncentracją, pamięcią, zmienność nastrojów, napady paniki czy niepoohamowana potrzeba czy nawet przymus używania telefonu.

DOPALACZE – czyli nowe narkotyki – to produkty o zróżnicowanym składzie, które łączy jedna wspólna cecha: **zawierają substancje psychoaktywne działające na układ nerwowy człowieka w podobny sposób do dotychczas znanych narkotyków**. Substancje te są zarówno produkowane przez człowieka (czyli syntetyczne), jak i pozyskiwane z roślin. „Dopalacze” zawierają niezwykle groźne substancje dla zdrowia i życia osoby, która je zażyje. Mimo tego, że na ich opakowaniach widnieje napis: „Produkt nie jest przeznaczony do spożycia”, właśnie z taką intencją jest sprzedawany. W grupie „dopalaczy” znajdują się substancje o różnym działaniu. Możemy je podzielić na trzy typy: 1) o działaniu pobudzającym, 2) o działaniu halucynogennym oraz 3) o działaniu reklamowanym jako zbliżony do marihuany. Większość „dopalaczy” charakteryzuje się tym, że już w niewielkich dawkach działają na ośrodkowy układ nerwowy (czyli na Twój mózg). Dlatego **bardzo łatwo można je przedawkować**, co prowadzi do poważnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego, a nawet śmierci – Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Więcej na temat dopalaczy znajdziesz na stronach internetowych: www.narkomania.org.pl oraz www.dopalaczeinfo.pl.

ZAKUPOHOLIZM w Polsce nazywany „Kupoholizmem” to brak kontroli nad robieniem zakupów – „wielka promocja”, „super okazja” czy „super cena”. Największym zagrożeniem dla osoby uzależnionej od zakupów jest posiadanie karty kredytowej.

TANOREKSJA to uzależnienie od solarium (coraz więcej mężczyzn).

BIGOREKSJA czyli nadmierna dbałość o tężyznę fizyczną. Osoby takie nadmiernie odwiedzają siłownie, ćwicząc często ponad swoje siły i możliwości.

PRACOHOLIZM występuje przede wszystkim w wielkich korporacjach. W dzisiejszych czasach jest moda na bycie pracoholikiem, to jest trendy „być zapracowanym”.

TV HOLIZM lub **MEDIAHOLIZM** to hedonistyczna i bezrefleksyjna konsumpcja oferowanych na rynku mediów. Osoba taka zrywa kontakty z rzeczywistością i zamyka się w określonym

świecie oraz jego substytutach, czyli grach video, programach telewizyjnych jako świata samowystarczalnego.

ANOREKSJA oraz **BULIMIA** czyli uzależnienie od niejedzenia lub jedzenia.

ORTOREKSJA uzależnienie od zdrowego odżywiania się, od diet.

UZALEŻNIENIE OD CZEKOLADY (KAKAO)

Bożena Jaromin