



Uczniowie naszego Gimnazjum brali udział w zajęciach z pedagogiem szkolnym poświęconym uzależnieniom behawioralnym w ramach projektu "Uzależnieniom behawioralnym mówię STOP!". W każdej klasie I i II odbyło się po 4 godziny zajęć: prezentacja multimedialna, dyskusja, filmy tematyczne.

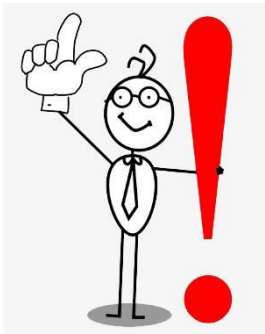
Program został opracowany wspólnie przez Ministerstwo Zdrowia, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomani oraz Fundację Innowacyjnych Rozwiązań Społecznych i Terapeutycznych FIRST. Projekt skupia się wokół problemów uzależnienia od Internetu, hazardu, zakupów oraz gier komputerowych. **Uzależnienia behawioralne (inaczej: czynnościowe, psychiczne) to niekontrolowane wykonywanie określonych czynności związanych z odczuwaniem przyjemności, euforii lub spełnienia. Podobnie jak w przypadku uzależnień fizjologicznych, np. od alkoholu czy narkotyków, osoba uzależniona odczuwa przymus wykonywania tych czynności oraz cierpi na zespół abstynencyjny w razie niemożności podjęcia zachowania, od którego jest uzależniona.** Uzależnienie behawioralne powoduje niekorzystne zmiany w relacjach społecznych, popadanie w kłopoty materialne (długi), prowadzi do niekorzystnych zmian osobowości osoby uzależnionej (skłonność do agresji, utrwalone przeżywanie uczucia gniewu, rozdrażnienia).

Do najczęstszych uzależnień behawioralnych zalicza się:

- - patologiczny hazard,
- - uzależnienie od sieci internetowej (siecioholizm),
- - uzależnienie od gier komputerowych,
- - uzależnienie od pracy (pracoholizm),
- - uzależnienie od robienia zakupów (zakupoholizm),
- - uzależnienie od seksu/pornografii (seksoholizm),
- - uzależnienie od ćwiczeń fizycznych (bigoreksja),
- - uzależnienie od telefonu komórkowego (fonoholizm),

- - kompulsywne objadanie się,
- - uzależnienie od opalania się (tanoreksja).

O uzależnieniu możemy mówić wówczas, kiedy osoba odczuwa silne pragnienie lub wewnętrzny przymus podejmowania zachowania nałogowego (głód), z czasem pojawia się potrzeba podejmowania go z coraz większą częstotliwością (zwiększanie się tolerancji) oraz narastające trudności w kontrolowaniu tych zachowań. W sytuacji ograniczenia lub przerwania czynności występują objawy abstynencyjne (fizjologiczne: bezsenność, nadmierna potliwość, drżenie rąk, ból głowy; psychologiczne: wstyd, poczucie winy, nasilona lękliwość, rozdrażnienie, zachowania agresywne). Osoba uzależniona powtarza określone zachowania pomimo ich wyraźnej szkodliwości dla jej codziennego funkcjonowania w różnych sferach życia (zawodowej, rodzinnej, zaniedbywanie innych źródeł zainteresowań).



Czy wiesz, że?

Obecnie mechanizm występowania uzależnień behawioralnych łączy się najczęściej z funkcjonowaniem dopaminowego układu nagrody w układzie nerwowym człowieka. Wykonywanie czynności przynoszącej przyjemność prowadzi do wzrostu wydzielania dopaminy - neurotransmitera odpowiedzialnego za odczuwanie przyjemności, nagrody. Częste podejmowanie określonego zachowania powoduje osłabienie reakcji układu dopaminowego na nagrody naturalne (np. akceptację społeczną), a do jego aktywacji konieczna jest czynność uzależniająca i to w coraz większych dawkach. W przypadku uzależnienia od wysiłku fizycznego czy opalania się podobną rolę mogą pełnić endorfiny - tzw. hormony szczęścia - wydzielane m. in. w sytuacji uszkodzenia organizmu, niedotlenienia i wysiłku, a powodujące brak odczuwania bólu oraz uczucie euforii.

W leczeniu uzależnień behawioralnych stosuje się psychoterapię, terapię grupową (terapia 12 kroków), grupy samopomocowe. W sytuacji szczególnie nasilonych zaburzeń konieczne bywa włączenie farmakoterapii.