

Profilaktyka uzależnień behawioralnych

ROLA RODZICÓW

Współcześnie dorastający młodzi ludzie są narażeni na wiele różnorodnych uzależnień. Niektóre uzależnienia nie dotyczą substancji chemicznych, ani nikotyny czy alkoholu, lecz są związane z pewnymi zachowaniami, które zaczynają dominować w życiu nastolatka, zmieniają jego zachowanie a nawet postawę wobec otoczenia i bliskich. Niektóre z takich uzależnień wyglądają zgoła niewinnie, jak np. uzależnienie od opalania, czy zakupów, bądź telefonu komórkowego. Dlatego też czasem trudno wychwycić różnicę między tym, co dana osoba lubi robić, co jest jej hobby, a tym co ją uzależniło. Również sama osoba uzależniona nie jest w stanie obiektywnie ocenić, czy jej zachowanie wynika z jej wolnej woli, czy też jest realizowane na wskutek przymusu wynikającego z uzależnienia.

Zmieniające się trendy społeczne i nieustająca lawina nowoczesnych rozwiązań technologicznych powodują, że współcześni młodzi ludzie wyrastają otoczeni przez komputery, komórki, telewizory, Internet. Standardem stają się internetowe fora społecznościowe i kontakt za ich pośrednictwem ze znajomymi, nieznajomymi a nawet rodziną.

Do odrobienia zadań domowych używane są komputery, ćwiczenia wypełniane są czasem on-line, a zadane lekcje wysyłane na e-maila.

Młodzi ludzie mają więcej wolnego czasu, zwłaszcza w miastach i w małych rodzinach – nie są obarczani obowiązkami domowymi, ich zadaniem jest skupienie się na nauce a nad sposobem spędzenia czasu nie ma kontroli czasem żadna dorosła osoba w rodzinie, gdyż rodziny stały się nie tylko mniejsze (ze względu na liczebność dzieci) ale też coraz rzadziej spotykane są rodziny wielopokoleniowe.

Rodzice koncentrują się na realizacji ról zawodowych, wymagających od nich czasu i aktywności poza domowej. Często bardzo wcześnie umożliwiają swoim dzieciom dostęp do pieniędzy, telefonów komórkowych, komputerów, tabletów i nieograniczonego korzystania z Internetu. *Jest to oczywiście generalizacja współczesnego społeczeństwa, bo nie każdą rodzinę stać na zakup komputera dla dziecka i nie każdy rodzic zgadza się na posiadanie telefonu komórkowego przez swojego nastolatka.*

Jednocześnie trudno jest odseparować współczesne dzieci od telewizora, komputera, czy Internetu – bo nawet jeśli nie ma go w ich własnym domu, to są w domu kolegi, czy koleżanki a nawet w supermarkecie, czy w centrum miasta (kafejki, hot-spoty).

Mamy więc do czynienia z jednej strony z wystawioną na możliwość uzależnienia młodzieżą, z drugiej zaś strony z czynnikami wpływającymi na wystąpienie uzależnienia: dostępność, atrakcyjność, brak kontroli.

Innymi kwestiami są uzależnienia od jedzenia, czy sexu, opalania, jednak i one wiążą się w pewnej mierze z kwestiami kontroli nad poczynaniami dziecka/nastolatka, sposobem spędzania wolnego czasu, trendami społecznymi.

Dzieci i nastolatki to grupy społeczne szczególnie narażone na ryzyko popadnięcia w uzależnienia różnego typu. Oczywiście szkodliwość uzależnień jest różna a ocena tej szkodliwości wynika często wyłącznie z oceny skutków uzależnienia: utraty pieniędzy,

wagarowania, braku zainteresowania nauką, dokonania czynu karalnego, pogorszenia się zdrowia fizycznego, lecz są to tylko widoczne efekty uzależnienia, a należy mieć na uwadze również to, że raz nabyte uzależnienie trudne jest do pokonania i nabyty wzorzec zachowań może zdominować wolę jednostki nawet na wiele lat po jej „wyleczeniu”. Dlatego nie lekceważmy sygnałów świadczących o tym, że nasze dziecko może być uzależnione. Zainteresujmy się tym jak spędza ono swój wolny czas. Umiarkowana i dyskretna kontrola nastolatka i jego poczynań może pozwolić zapobiec rozwinięciu się uzależnienia. Należy pamiętać, że większość uzależnień rozwija się z niewinnych na pozór zachowań, z nudów, chęci odmiany.

Jak działać, by zapobiegać uzależnieniom behawioralnym?

Nie ma na to jednej prostej odpowiedzi, bo czasem uległość wobec jakiegoś zachowania wynika nawet z predyspozycji genowej, ale zawsze warto:

- dawać dobry przykład – hobby, postawa, wartości,
- organizować różnorodne sposoby spędzania wolnego czasu,
- dyskretnie kontrolować nastolatków, obserwować ich zachowanie,
- nie ulegać wszystkim zachciankom nastolatka,
- mieć kontakt ze szkołą – często pojawianie się uzależnienia wpływa na absencje w szkole, pogorszenie się ocen,
- nie przypisywać wszystkich zmienności nastroju nastolatka i jego humorów okresowi dorastania,
- umieć rozpoznać elementy uzależnienia.

Aby umieć rozpoznać symptomy uzależnienia u swojego dziecka należy wiedzieć jakie elementy występują we wszystkich uzależnieniach behawioralnych. Bo chociaż przyczyn uzależnień behawioralnych jest wiele, to przebieg i symptomy uzależnienia w nich występujące są uniwersalne:

- wyrazistość emocjonalnego podporządkowania – dane zachowanie staje się najistotniejsze, absorbuje umysł, dominuje w uczuciach, zniekształca interakcje społeczne;
- zmiana nastroju – ożywienie, podekscytowanie, doznanie uczucia ucieczki, odseparowanie od rzeczywistości;
- tolerancja dawkowania – osiągnięcie takich samych rezultatów emocjonalnych wymaga coraz większych dawek danego zachowania;
- objawy odstawienia – nieprzyjemne uczucia, objawy fizjologiczne związane z przerwaniem lub ograniczeniem pożądanej aktywności;
- konflikt – między osobą uzależnioną a otoczeniem, dyskomfort psychiczny osoby uzależnionej;
- nawrót – nawet po latach kontroli nad uzależnieniem może pojawiać się nawrót do wcześniejszych wzorców postępowania.

Należy pamiętać, że wystąpienie jednego z tych symptomów nie oznacza uzależnienia, lecz równoczesne występowanie kilku z nich może świadczyć o występowaniu uzależnienia

Obserwowalne konsekwencje uzależnienia:

Wyobcowanie (problemy w relacjach interpersonalnych)

Zdaniem specjalistów mogą się pojawić trudności w prowadzeniu bezpośrednich rozmów, powiązane ze zubożeniem języka i komunikacji niewerbalnej, brakiem innych tematów

do rozmów i motywacji do ich prowadzenia oraz ubogich treści dotyczących własnego ja. Problemy komunikacyjne mogą przełożyć się na postępujące zamykanie się w swoim świecie, wręcz fizyczne odcięcie od świata społecznego (przez zamknięcie się w domu, a nawet we własnym pokoju), a następnie - na zaburzenie relacji społecznych i wyobcowanie ze środowiska (rówieśniczego, rodzinnego) i ograniczanie funkcjonowania społecznego. Wyobcowaniu może towarzyszyć wykluczenie społeczne związane z postrzeganiem danej jednostki jako odmieńca. Konsekwencją uzależnienia od gier (w tym także tych z zaangażowaniem pieniędzy), może stać się brak lub utrata umiejętności nawiązywania relacji i współżycia w grupie, brak wrażliwości na drugiego człowieka oraz zachowania agresywne słowne (wulgaryzmy) i fizyczne (niekontrolowane wybuchy agresji, pobicia). Ekstremalną konsekwencją może być brak zdolności założenia własnej rodziny lub trudności z utrzymaniem relacji rodzinnych.

Problemy szkolne i zawodowe

Konsekwencją e-uzależnienia (od Internetu, e-gier i e-hazardu) mogą być szeroko rozumiane **problemy** związane z edukacją szkolną. Specjaliści wskazują na słabe wyniki w nauce lub ich pogorszenie, częste absencje, powtarzanie lub zagrożenie powtarzaniem klasy. Z kolei na poziomie funkcjonowania poznawczego może dochodzić do zaburzeń uwagi, problemów z koncentracją oraz skupienia myśli tylko na tematyce związanej z daną e-czynnością. W przypadku e-gier i e-hazardu efektem mogą być także ograniczenia intelektualne i problemy neurologiczne związane z ograniczeniem zainteresowań wyłącznie do tej jednej e-czynności i brakiem stymulacji zmysłów dotyku, zapachu, motoryki, stymulacją jednej sfery motoryki, czyli ręki.

Konsekwencje zdrowotne

Młodzież uzależniona **ponosi także zdrowotne konsekwencje nadmiernego korzystania z Internetu**, które wiążą się z niezdrowym trybem życia - brakiem aktywności fizycznej, siedzącą pozycją, niejednokrotnie stosowaniem używek (power substancje), zaniedbywaniem potrzeb fizjologicznych. Na pogorszenie stanu zdrowia mogą się składać dolegliwości związane z funkcjonowaniem organu wzroku, wystąpieniem bólów kręgosłupa, barków, karku, nadgarstków i mięśni, przykurczy ścięgien, zmian w postawie ciała oraz pojawieniem się trudności z oddychaniem (związanych z niedoborem tlenu).

Choroby psychiczne i zaburzenia emocjonalne

Wśród konsekwencji uzależnienia od Internetu, e-gier i e-hazardu należy wskazać także na **poważne zaburzenia lub choroby psychiczne, zaburzenia osobowościowe** (w tym ubogie treści dotyczące ja, niskie poczucie własnej wartości i małą wiarę w siebie, mniejsze lub większe zaburzenia tożsamości czy niewłaściwe wzorce zachowań) i **zaburzenia emocjonalne** (takie jak depresja lub nastroje depresyjne, nerwowość, drażliwość, agresja, pobudliwość, spadek odporności psychicznej i syndrom odstawienia). Wystąpienie niektórych problemów może prowadzić do konieczności podjęcia leczenia psychiatrycznego.

Problemy finansowe i prawne

Uzależnienie od e-czynności (e-gier, e-hazardu i e-zakupów) może prowadzić do **problemów finansowych**, będących bezpośrednim (nadmierne wydawanie, przebrane) lub pośrednim efektem wykonywania danej e-czynności (długi, spirala zadłużenia, itp.). Konsekwencją uzależnienia mogą być także **problemy z prawem**, działanie na pograniczu prawa lub łamanie zasad współżycia społecznego. Zdarzają się osoby, które w celu pozyskania pieniędzy na e-zakupy są skłonne prostytuować się, a w przypadku e-hazardu często dochodzi do wynoszenia rzeczy i pieniędzy z domu, kradzieży, napaści, wymuszeń, pożyczania i nieoddawania pieniędzy.

Nie istnieje jednoznaczna instrukcja jak postępować w przypadku zdiagnozowania uzależnienia u nastolatka. Podpowiadamy, jak nie należy się zachować w takiej sytuacji:

- Nie należy winić za nałóg tylko i wyłącznie nastolatka – przecież to rodzice powinni strzec swoje dzieci przed różnymi zagrożeniami, również przed uzależnieniami.
- Nie należy winą obarczać wyłącznie siebie – przecież w dzisiejszych czasach trudno jest ustrzec dziecko przed kontaktem z podmiotami mogącymi ostatecznie stać się przyczyną kompulsywnych zachowań, a wielorakość tych podmiotów sprawia wręcz, że może to być nawet niemożliwe.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY:

1. Poradnia uzależnień Behawioralnych

kontakt@krakowskietowarzystwomedyczne.pl tel:+48 728 705 257

2. Poradnia Zdrowia Psychicznego

provita.basztowa@gmail.com
basztowa@provita.org.pl

tel: (12) 628-68-10, 501-689-087

3. Poradnia Leczenia Uzależnień

provitaestery@wp.pl, estery@provita.org.pl tel: (12) 421-95-67, 504-610-731

4. Krakowskie Centrum Terapii Uzależnień

poradnia@kctu.pl

tel: (12) 425 57 47 ul. Wielicka 73

5. Centrum Poznawczo Behawioralne AD Rem

info@centrum-poznawcze.pl

tel: 732 632 263 ul. Józefa 22/13