

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE



Wiek nastoletni (od 10 do 18 lat) to okres bardzo burzliwy, ze względu na wiele zmian, które dotyczą:

Procesów fizycznych - zaburzenia hormonalne (zmiana wyglądu zewnętrznego, głównie niezadowolenia z wyglądu, który w tym okresie jest bardzo ważny)

Procesów psychicznych - poszukiwania odpowiedzi kim jestem?, separowania się od rodziców, wybór zawodu, ustalenia światopoglądu, stosunku do religii, rozwoju potrzeb seksualnych – kształtowanie się tożsamości seksualnej, określenie własnej roli związanej z płcią



Nastolatek musi radzić sobie z wieloma trudnymi w tym okresie zadaniami rozwojowymi.

W związku z tym przeżywa wiele obaw, niepokoju, wewnętrznych dylematów, konfliktów moralnych i niepewności.

Poczucie własnej wartości i samoocena jest niestabilne i często najniższe w ciągu całego życia.



To również czas kiedy **komunikacja w rodzinie** jest pełna napięć, sporów, walki, negocjacji z rodzicami, budowania własnej niezależności.

W tym okresie bardzo ważna jest dla nastolatka **akceptacja grupy rówieśniczej**. Często tam nastolatek poszukuje zrozumienia i akceptacji, zwłaszcza jeśli nie ma tego w domu.

Właśnie w tym czasie wielu nastolatków podejmuje **ryzykowne zachowania** związane z używaniem substancji psychoaktywnych czy kompulsywnych (nałogowych) zachowań.



UZALEŻNIENIE

**Jeżeli robi się TO często,
jest się do TEGO silnie przywiązanym,
powtarza się to,
mimo że jest TO szkodliwe,
a mimo wszystko dalej TO się robi,**

**TO - może być piciem, paleniem, hazardem,
dopalaczami, narkotykami, Internetem,
jedzeniem, zakupami.**



Wielu badaczy twierdzi, że to nie sam Internet jest uzależniający, a jego funkcje związane z komunikacją, podtrzymywaniem i budowaniem relacji.



W ciągu ostatnich 20-stu lat dramatycznie wzrósł czas jaki dzieci spędzają przed ekranem telewizora, monitora i innych urządzeń elektronicznych.

Według najnowszego badania przeprowadzonego przez Childwise, dzieci w wieku od 5 do 16 lat spędzają średnio 6,5 godziny dziennie przed ekranem.

Raport Connected

KidsBadanie przeprowadzane jest na próbie około 2000 dzieci w wieku od 5 do 16 lat, informuje BBC.



W Polsce rośnie liczba dzieci i młodzieży korzystających z Internetu.

60 % dzieci i młodzieży między 9 a 16 rokiem życia w sposób aktywny, codziennie lub prawie codziennie korzysta z komputera i Internetu.

Gry komputerowe należą do najpopularniejszego sposobu korzystania z komputera wśród dzieci w wieku 4 – 14 lat.

Gry komputerowe są bardziej popularne wśród chłopców - 69%, a wśród dziewcząt - 51%.

Chłopcy częściej wybierają gry online a dziewczęta komunikatory społecznościowe.



Uzależnienie od komputera/Internetu

jest to stan psychiczny charakteryzujący się przede wszystkim stałym, wewnętrznym przymusem (silną potrzebą) korzystania z komputera/internetu, przymusem myślenia o tych czynnościach oraz poczuciem dyskomfortu (złego samopoczucia, rozdrażnienia, złości, agresji itp.) w sytuacjach, kiedy realizowanie ich jest utrudnione lub niemożliwe.



WYRÓŻNIAMY 5 PODTYPÓW UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

WG. KIMBERLY YOUNG

- uzależnienie od grania w gry on-line,
- uzależnienie od cyberseksu,
- uzależnienie od hazardu on-line, zakupów on-line,
- przeciążenie informacyjne (przeszukiwanie sieci pod kątem różnych informacji),
- uzależnienie od relacji interpersonalnych on-line.

Ostatni podtyp stanowi także charakterystyczną aktywność na stronach społecznościowych, w tym na najbardziej obecnie popularnym Facebooku.



UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA I INTERNETU KIEDY ZACZYNA SIĘ PROBLEM?

Sygnaly ostrzegawcze

Zaabsorbowanie Internetem nie kończy się z chwilą wyłączenia komputera od sieci , ale myślenie o tym co się dzieje w Internecie trwa dalej.

Szukanie usprawiedliwienia, wymówek , aby jak najdłużej korzystać z Internetu

Przedłużanie limitu czasu w Internecie, a w konsekwencji utrata kontroli nad czasem spędzonym przed komputerem



Zaniedbywanie obowiązków

Częste konflikty z bliskimi w związku z ilością czasu spędzanego w Internecie

Korzystanie z sieci wzbudza silne emocje (euforię, zadowolenie – będąc w sieci, a irytację, niepokój i frustrację gdy jest ograniczony dostęp)

Pomimo składanych obietnic nie udaje się zapanować nad przemożną potrzebą korzystania z sieci



ZAGROŻENIA DLA ROZWOJU FIZYCZNEGO

Mogą wystąpić bóle i zawroty głowy, łzawienie, szczypanie i ból oczu.

Migreny, zaburzenia snu, niedożywienie

Nadwyręzenie mięśni nadgarstka

Dolegliwości pleców i kręgosłupa spowodowane niewłaściwą postawą ciała przy komputerze.

Usztywnienie mięśni, zwłaszcza karku.

Skrzywienia kręgosłupa.

Nadwaga.



Zagrożenia dla rozwoju psychicznego:

Znieczulenie na przemoc : zabijanie ma bawić i śmieszyć, kojarzenie zachowań agresywnych z nagrodą ,nadmierne pobudzenie emocjonalne lub odrętwienie emocjonalne

Cyberprzemoc – agresywne zachowania w cyberprzestrzeni: krzywdzące, obelżywe, ośmieszające komentarze, rozsyłanie w sieci kompromitujących materiałów, kradzież tożsamości, włamywanie się na konta, wykluczanie kogoś z grupy, tworzenie ośmieszających stron, nękanie.



FORMY CYBERPRZEMOCY

- **CYBERSTALKING** używanie Internetu do nękania drugiej osoby, poprzez wysyłanie niechcianych e-maili, zamieszczanie komentarzy na forach internetowych, podszywanie się pod nękana osob i rozsyłanie w jej imieniu wiadomości
- **GROOMING** – uwodzenie niepełnoletnich osób przez dorosłych.
- **HAPPY SLAPPING** – umieszczanie w sieci zdjęć lub filmów z ludźmi w przykrych czy upokarzających dla nich sytuacjach, bez ich zgody i woli.



FONOHOLIZM

Ponad 90% młodych ludzi posiada telefon i intensywnie go wykorzystuje.

91% - raz lub kilka razy dziennie wysyła sms-y, a 82% wykonuje połączenia komórkowe, dzwoniąc, łącząc się z Internetem.

60% nastolatków przyznało, że korzysta z telefonu podczas lekcji, 44% w czasie obiadu w domu.



SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE FONOHOLIZMU

Nastolatek nałogowo używający telefonu komórkowego zawsze ma go przy sobie, a jego używanie staje się główną czynnością w ciągu dnia.

Na pytanie rodziców, dlaczego to robi, mówi, że: czeka na ważną wiadomość, musi załatwić swoje sprawy, nie ma czasu na spotkania ze znajomymi i w ten sposób się z nimi porozumiewa, ściąga dane z Internetu do lekcji itp..



Gdy rodzice domagają się odłożenia komórki, staje się agresywny, niespokojny, pobudzony i zdekoncentrowany.

Modele telefonu, jego najnowsze funkcje są częstym przedmiotem jego rozmów oraz zainteresowań. Świetnie orientuje się w ofertach promocyjnych operatorów sieci.

Pozbawienie go możliwości używania komórki przez jakiś czas powoduje gwałtowny sprzeciw, bunt, agresję słowną, trzaskanie drzwiami, rzucanie przedmiotami i ignorowanie dalszych poleceń rodziców.



Nastolatki uzależnione od telefonu komórkowego odczuwają przymus nieustannego kontaktu z drugą osobą, odczuwają głęboki dyskomfort i silny niepokój, gdy zapomną go zabrać ze sobą lub gdy rozładuje się w nim bateria.

Ciągle nad słuchują sygnału połączenia lub dźwięku informującego o otrzymaniu SMS-a, wstają nawet w nocy, aby sprawdzić czy nie przyszły jakieś wiadomości.

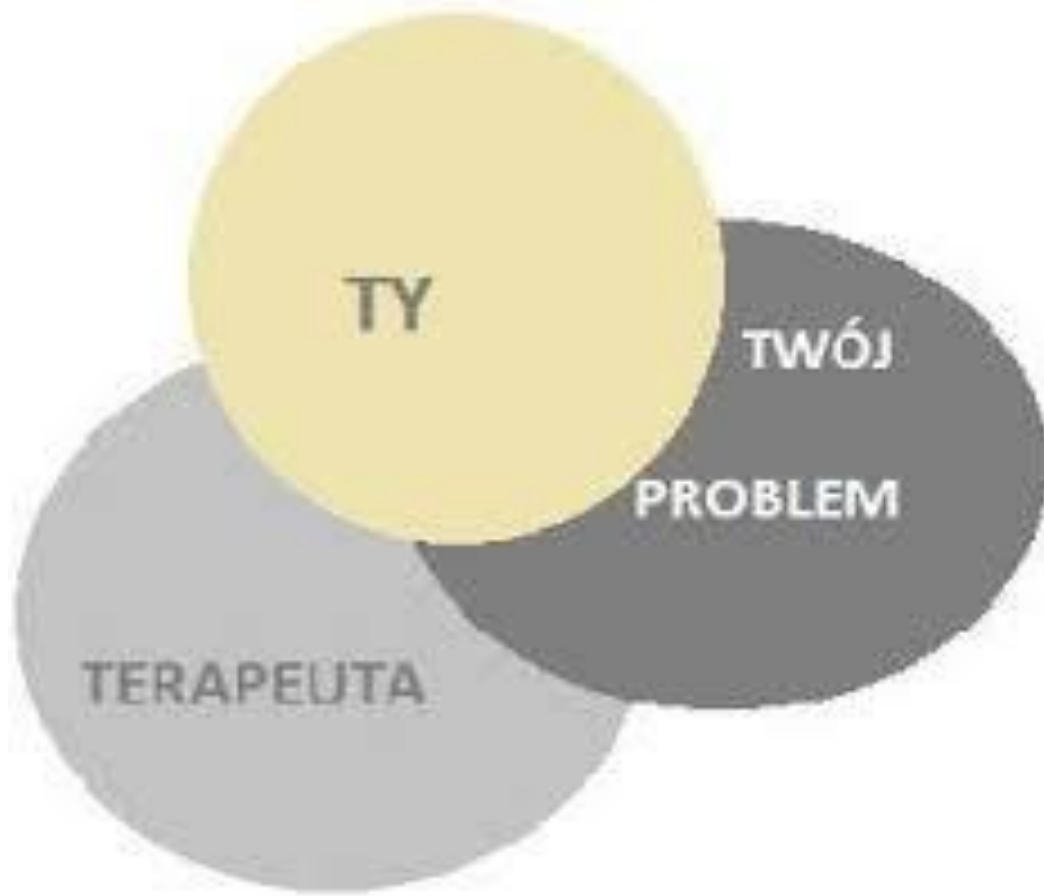


SKUTKI FONOHOZMU

- trudności w komunikacji „twarzą w twarz”
- zaburzenia w relacjach rówieśniczych i rodzinnych
- pogorszenie frekwencji i ocen szkolnych
- trudności z koncentracją uwagi
- zmienność nastrojów
- uzależnienie nastroju od ilości otrzymywanych smsów, czy modelu telefonu
- **tz. zespół kciuka – choroba niedokrwienna kciuka, wywołana ciągłym „esemesowaniem”, która jest typową dolegliwością u osób nałogowo korzystających z komórki.**
- niepostrzeżona potrzeba używania telefonu, przymus używania
- zaniedbywanie dotychczasowych źródeł przyjemności, pasji



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



- 1. Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych od narkotyków w Bogatyni.**
- 2. Poradnia Leczenia Uzależnień w Zgorzelcu i Bogatyni.**
- 3. Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna w Bogatyni – konsultacje, terapia uzależnień, terapia rodzin, pomoc psychologiczno-pedagogiczna.**
- 4. Oddział Leczenia Uzależnień w Sieniawce**
- 5. Oddział Psychiatryczny dla dzieci i młodzieży w Sieniawce.**



Opracowanie

Agnieszka Trębacz

pedagog

Specjalista Psychoterapii

Uzależnienia i Współuzależnienia

Terapeuta rodzin/par

