

## Uzależnienia XXI wieku....

Przełom XX i początek XXI wieku to okres, w którym nastąpił duży przeskok cywilizacyjny. Chodzi głównie o szybki i intensywny rozwój nowych mediów: takich jak Internet, technologii: komputery, konsole do gier, smartfony i tablety. Przedstawiona powyżej „ewolucja” technologiczna ma istotny wpływ na sposób komunikacji między ludzką oraz na jakość i ilość bezpośrednich relacji międzyludzkich. W konsekwencji szybkiego rozwoju cywilizacyjnego drastycznej zmianie uległ również styl oraz tempo życia, które zaczęły nieść za sobą wtórne konsekwencje w postaci zwiększonego stresu, napięcia, nie właściwego dbania o swoje podstawowe potrzeby jak np.: regularne jedzenie, wystarczająca ilość oraz jakość snu, czy zaspokojenie potrzeb związanych ze sferą uczuciową, czy relacyjną. Zmianie uległy również wartości społeczne, a mianowicie zwiększył się konsumpcyjny styl życia a obniżyła się ilość i jakość relacji społecznych oraz rodzinnych.

Powyższe czynniki przyczyniły się do powstania nowej grupy uzależnień, zwanych uzależnieniami czynnościowymi, inaczej mówiąc behawioralnymi. Do powyższej grupy uzależnień zaliczamy: kompulsywne objadanie się, hazard, uzależnienie od seksu, Internetu, zakupocholizm, kompulsywne zbieractwo, pracoholizm. Aby dane zachowanie człowieka było patologiczne - uzależnieniowe, musi spełniać pewne kryteria:

- Dana osoba nie może powstrzymać się od wykonywania danej czynności.
- Upośledzona zostaje kontrola zachowania
- Występuje pragnienie wykonywania danej czynności
- Czynność jest kontynuowana po mimo znaczących szkód osobistych oraz społecznych (np. pogorszenie relacji rodzinnych, utrata znajomych, problemy finansowe oraz zawodowe).
- Powstają dysfunkcje w reakcjach emocjonalnych (min. impulsywność, narastająca złość, kiedy wykonywanie danej czynności jest niemożliwe).

W uzależnieniach behawioralnych działają takie same mechanizmy obronne jak w uzależnieniach od substancji chemicznych. To znaczy, że mózg osoby uzależnionej w bardzo sprytny sposób „oszukuje” ją, że wszystko z nią jest w porządku, a to inne osoby się jej „czepiają”. Mechanizmy iluzji i zaprzeczeń powodują, że człowiek nie jest w stanie zauważyć strat jakie ponosi z powodu uzależnienia, jednocześnie zaprzeczając samemu uzależnieniu. Działanie mózgu prowadzi do utrzymania uzależnienia, ciągłego stymulowania układu nagrody. To właśnie z powodu działania tych mechanizmów tak trudno jest pomóc osobie uzależnionej. Jedną z najlepszych metod terapii uzależnień behawioralnych jest psychoterapia poznawczo – behawioralna. W następnych swoich artykułach będę chciał Państwu opisać charakterystyki oraz symptomy poszczególnych uzależnień behawioralnych.

Adam Elżanowski