

Uzależnienia behawioralne, czym są, jak sobie z nimi poradzić?

Czy wykonując często daną czynność, gdyż sprawia nam przyjemność można powiedzieć, że jesteśmy od niej uzależnieni, otóż tak. Poniżej przedstawię czym są uzależnienia behawioralne oraz jak sobie z nimi poradzić.

Uzależnienie behawioralne to silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności, która przynosi szkody, a wykonująca ją osoba nie potrafi – mimo prób powstrzymać się od jej wykonywania, przestaje kontrolować sytuację.

Jest to nowa grupa uzależnień psychicznych, które wiążą się z nałogowym wykonywaniem pewnych przyjemnych czynności. Ich realizacja prowadzi do krótkotrwałego uczucia euforii i ulgi, po czym pojawia się jeszcze silniejsza potrzeba ich powtórzenia. Działanie takie ma na celu zredukowanie złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia.

Bardzo ważne, abyśmy dostrzegali różnicę pomiędzy tym, co lubimy robić (jesteśmy w stanie kontrolować, przerwać, zrezygnować), od tego, nad czym straciliśmy kontrolę.

Uzależnieniami behawioralnymi między innymi są:

- fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego,
- zakupoholizm,
- patologiczny hazard,
- kompulsywne objadanie się,
- ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu,
- uzależnienie od seksu lub pornografii,
- pracoholizm,
- uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych,
- siecioholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej,
- kleptoholizm – uzależnienie od okradania,
- tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium,
- bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych,
- uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej,
- uzależnienia emocjonalne.

Sygnalami świadczącymi o tym, że możemy być uzależnieni od czynności są:

1. Czujemy, że musimy wykonać daną czynność.
2. Tracimy kontrolę nad wykonywaniem tej czynności: nie możemy się powstrzymać, żeby tego nie zrobić, robimy to dłużej i częściej.
3. Nasz nastrój pogarsza się gdy musimy ograniczyć wykonywanie tej czynności, reagujemy gniewem.
4. Zaniedbujemy rodzinę, przyjaciół, opuszczamy lekcje, pojawiają się trudności w nauce, rezygnujemy z dotychczasowych zainteresowań i przyjemności.
5. Mimo, iż doświadczamy przykrych konsekwencji nie potrafimy zaprzestać wykonywania tej czynności.

Co zrobić, żeby zmniejszyć ryzyko uzależnienia:

1. Nauczmy się radzić sobie z naszym stresem, napięciem czy przykrymi emocjami.

Ważne aby skoncentrować się na tym, jak rozwiązać trudną sytuację. W trudnych, stresujących sytuacjach zazwyczaj doświadczamy złości, smutku czy lęku. Zdarza się, iż te emocje są tak silne, że nie możemy myśleć o rozwiązaniu sytuacji i trudno się jest opanować. Postarajmy się zebrać informacje na temat danej sytuacji oraz możliwości jej rozwiązania. Jeśli będziemy wiedzieli jakie mamy możliwości, będziemy wiedzieć o jaki rodzaj pomocy zwrócić się do innych osób.

2. Rozwijajmy samoocenę, poznajmy swoje mocne, ale też i słabe strony.

Łatwiej będzie radzić sobie ze stresem i niepowodzeniami. Jeżeli akceptujemy i lubimy siebie to mamy większe zaufanie, że poradzimy sobie z różnymi sytuacjami.

3. Rozwijajmy umiejętności komunikacyjne i interpersonalne.

Nawiązywanie i utrzymywanie bliskich relacji z ludźmi, lepsze zarządzanie swoimi emocjami w kontaktach interpersonalnych, asertywne reagowanie w sytuacjach nacisku, budowanie wspierającego otoczenia społecznego.

Terapia - celem jest powstrzymanie nałogowych zachowań, które wyniszczają życie człowieka, oraz nauka radzenia sobie z wyzwaniami żywymi w zdrowy sposób (bez nałogu).

W sytuacji uzależnienia największe znaczenie ma silna wola i wewnętrzna motywacja osoby uzależnionej. Warto zwrócić się o pomoc do specjalisty (psychologa, psychoterapeuty, lekarza) który zaproponuje odpowiednią psychoterapię, czasem łącznie z farmakoterapią, która ma na celu stabilizację nastroju lub/i redukcję zaburzeń depresyjnych, które mogą towarzyszyć uzależnieniom.

W przypadku leczenia uzależnień behawioralnych zarówno u dorosłych, jak i u dzieci i młodzieży wykorzystuje się terapię poznawczo-behawioralną oraz dialog motywujący. Nadrzędnym celem psychoterapii jest analiza zachowań/sytuacji, które sprzyjają temu, że osoba podejmuje się danego zachowania. Kolejnym krokiem jest zmiana szkodliwych nawyków i nauka nowych, skutecznych metod radzenia sobie z emocjami i sytuacjami problemowymi.

Zachęcam do zobaczenia filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=6t1ilT3vLEA>