

Temat : Utrata wolności. Zagrożenia. Uzależnienia behawioralne

Na dzisiejszej lekcji chciałbym abyśmy poruszyli temat uzależnień a w szczególności tych, które określane są mianem uzależnień behawioralnych.

Jak zwykle zaczniemy od definicji

Uzależnienie behawioralne (czynnościowe) – zespół objawów związanych z utrwalonym, wielokrotnym powtarzaniem określonej czynności (lub grupy czynności) w celu uzyskania takich stanów emocjonalnych jak przyjemność, euforia, ulga, uczucie zaspokojenia.

Z tej definicji wynika, że uzależnienia behawioralne to takie, które odnoszą się do zachowania. Alkohol, narkotyki, nikotyna to substancje natomiast np. uzależnienie od internetu to przykład uzależnienia od konkretnej czynności.

Czas na ćwiczenie

Zad 1.

Przyjrzyj się ilustracjom i odpowiedz na pytanie jakich niewłaściwych, zachowań mogą one dotyczyć? Połącz w pary obraz i czynność.



Fonoholizm, uzależnienie od Internetu, zakupoholizm, hazard

Bardzo proszę zapoznaj się z tekstem poniżej i odpowiedz na pytania.

Uzależnienie od wykonywania danej czynności pojawia się w momencie, gdy towarzyszy jej wewnętrzny przymus lub silne pragnienie jej rozpoczęcia i jak najdłuższego kontynuowania. Cechą charakterystyczną uzależnienia (każdego rodzaju) jest narastanie trudności w kontrolowaniu zachowań z nim związanych oraz zwiększenie tolerancji (czyli wewnętrznej potrzeby coraz większej częstotliwości podejmowania czynności uzależniającej). W momencie, gdy czynność zostanie przerwana lub możliwość jej wykonywania zostanie ograniczona, pojawiają się niepożądane objawy abstynencyjne, inaczej odstawienne. Do takich objawów należą zaburzenia fizjologiczne ze strony organizmu, np. nadmierna potliwość, drżenie rąk, bóle głowy czy bezsenność. Dołączyć się mogą także problemy natury psychologicznej, takie jak zachowania agresywne, rozdrażnienie, nasilony lęk, wstyd czy poczucie winy. Co ważne, osoba, której dotyczy uzależnienie, powtarza dane zachowanie pomimo świadomości, że jest ono niezdrowe, a nawet niebezpieczne dla jej funkcjonowania w sferze zawodowej, rodzinnej czy psychiczno-społecznej. Przez wiele lat trwania w uzależnieniu odrzuca negatywne opinie otoczenia na temat negatywnych konsekwencji nałogu. Osoby uzależnione często nieświadomie kreują wiele różnych złudzeń na temat swojego życia oraz zachowania, powoduje to niestety zmniejszenie chęci do zmiany swoich szkodliwych nawyków. Szczególnie często uzależnienia behawioralne dotyczą dzieci oraz

młodzieży. Jednym z częstszych takich zaburzeń jest nałogowe korzystanie z zaawansowanych technicznie urządzeń do wymiany danych, takich jak komputery i smartfony.

Jakie są rodzaje uzależnień behawioralnych?

Przykładami najczęstszych uzależnień behawioralnych są:

- zakupoholizm,
- patologiczny hazard,
- 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,
- fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego,
- uzależnienie od używania kart płatniczych,
- kleptoholizm – uzależnienie od okradania,
- uzależnienie od środków masowego przekazu,
- 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.

Pytania do tekstu:

1. Czy osoba uzależniona zdaje sobie sprawę ze swojego problemu?
2. Jakie negatywne konsekwencje dla funkcjonowania naszego organizmu pociąga za sobą uzależnienie behawioralne ?
3. Jak organizm człowieka reaguje na odstawienie, zaprzestanie używania czynnika uzależniającego?
4. Co Twoim zdaniem należy zrobić aby ludzie nie uzależniali się behawioralnie?

Na koniec proponuję Wam do obejrzenia krótki filmik. Najlepiej obejrzyjcie go wspólnie z Waszymi Rodzicami.

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