

Dzień dobry !

Wychowanie do życia w rodzinie - kl.7

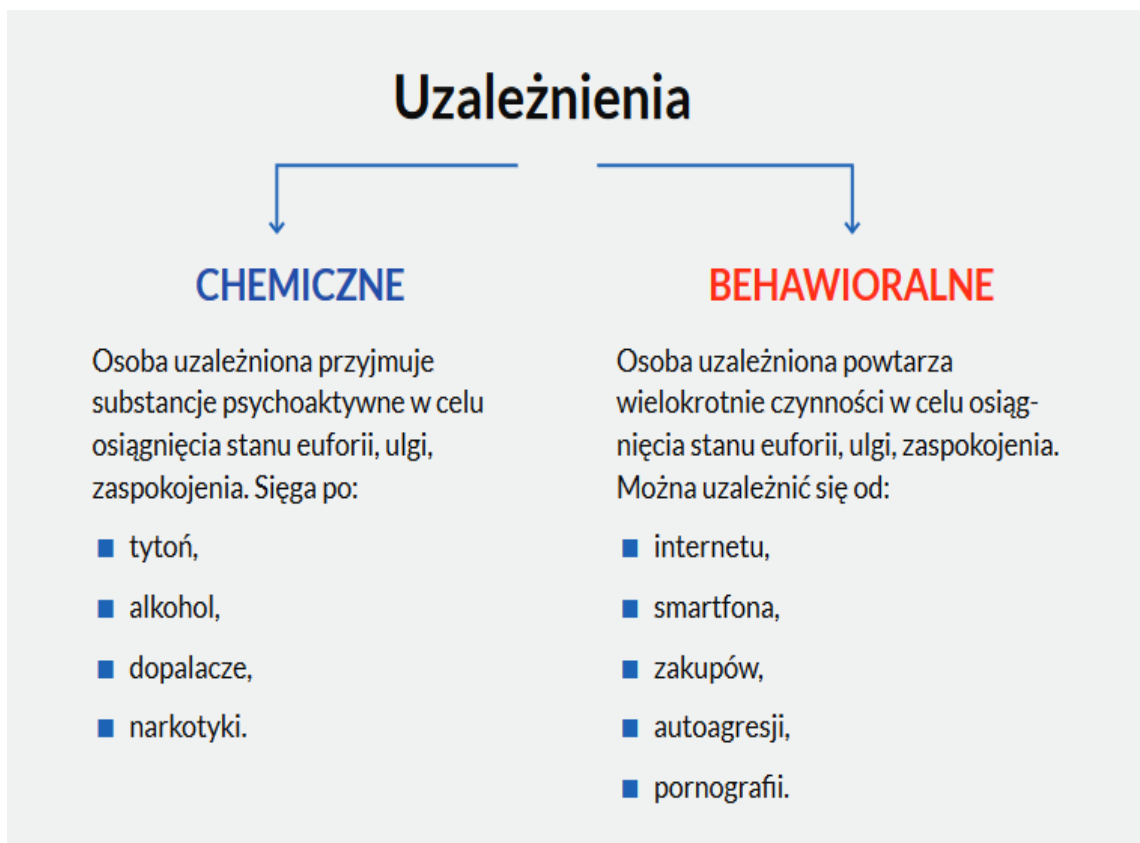
Temat : **Uzależnienia behawioralne**

Na tej lekcji dowiecie się :

- jakie są rodzaje uzależnień behawioralnych,
- jaka jest charakterystyka uzależnień behawioralnych,
- o czynnikach chroniących przed uzależnieniami.

Przypominajka !!!

1. Wprowadzenie – rodzaje uzależnień



2. Czynniki ryzyka:

- łatwy dostęp,
- zaburzenia życia rodzinnego,
- presja rówieśnicza,

- reklamowanie zachowań ryzykownych,
- zaniżona samoocena,
- nuda i brak celu,
- wczesna inicjacja (im wcześniej sięgniemy np. po alkohol, tym większe ryzyko uzależnienia),
- chęć spróbowania.

- Czynniki sprzyjające uzależnieniom nie mają mocy sprawczej – to Ty o tym decydujesz i Twoja silna wola lub jej brak !!!!!

3. Charakterystyka uzależnień behawioralnych

Zestaw zachowań i czynności, których notoryczne powtarzanie może przerodzić się w uzależnienie behawioralne, rozrasta się od momentu wyodrębnienia tej grupy zaburzeń. Do najczęstszych uzależnień od wykonywanych czynności zaliczają się uzależnienia od:

1. Internetu i komputera,
2. hazardu,
3. gier komputerowych,
4. jedzenia,
5. zakupów – zakupoholizm,
6. telefonu komórkowego – fonoholizm,
7. telewizora,
8. opalania,
9. troski o sylwetkę,
10. odchudzania,
11. ćwiczeń fizycznych

Notoryczne powtarzanie tych zachowań można uznać za uzależnienia behawioralne. Specyficzną cechą jest fakt, że pacjenci dotknięci uzależnieniami behawioralnymi nie są w stanie opanować potrzeby ich powtarzania. Są to więc zachowania natrętne, niekiedy o podłożu nerwicowym, zaburzające prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka, często oddziałują destrukcyjnie. Często mechanizmem powodującym powstanie uzależnień behawioralnych jest potrzeba nagrody, czyli osiągnięcia przyjemności. Jej zaspokojenie może wiązać się z różnymi zachowaniami, których wykonanie przynosi poczucie spełnienia i redukuje wewnętrzne napięcie. Z tego powodu, uzależnienia behawioralne można rozpatrywać jako rodzaj uzależnień psychicznych.

4. Najczęściej występujące uzależnienia od technologii

Nadużywanie telefonu, smartfonu (fonoholizm)

Ponad 90% dzieci posiada telefon komórkowy intensywnie go wykorzystując, 60% nastolatków korzysta z telefonu podczas lekcji, 44% podczas rodzinnego obiadu. Aktywnie łączą się z Internetem, gdziekolwiek jest taka możliwość (Wi-Fi lub abonament). W sytuacji braku urządzenia czują niepokój, większość takich osób wróci do domu gdy zapomni telefonu, nawet gry grozi to spóźnieniem do szkoły. Dzieci pozornie zaspokajając sobie w ten sposób poczucie bezpieczeństwa wykazują oznaki fobii społecznych, mają trudności z podtrzymaniem realnej rozmowy. Boją się lub nie umieją wyrażać siebie, a telefon im to umożliwił bez ryzyka doświadczenia porzucenia. Nowe modele urządzeń podnoszą również poczucie wartości i pozycję w grupie.

Uzależnienie od komputera i Internetu

Poprzez bogactwo informacji, możliwość nawiązywania kontaktów za pomocą portali społecznościowych (np. Facebook) i wykorzystywanie Internetu w dydaktyce dochodzi do tego, że komputer jest teraz w każdym domu. Zjawisko to z jednej strony pozwala dzieciom budować jedność z innymi nastolatkami, z drugiej – stanowi realne zagrożenie różnych nadużyć oraz mogącej się tworzyć nieprawidłowo osobowości. Dzieci często bez ograniczeń i kontroli dorosłych eksplorują przestrzeń internetową. Te bardziej zagubione i nieśmiałe, przejawiające lęk w kontaktach rzeczywistych, samotne, mogą z większym powodzeniem funkcjonować „w Internecie” – nawiązując przez wiele godzin pozorne kontakty, budując sympatie, wysyłając e-maile. Mechanizm ten w konsekwencji jeszcze bardziej oddala te osoby od realnych kontaktów z rówieśnikami i znajomymi oraz głębiej upośledza umiejętności społeczne przydatne poza siecią. Ta pozorna inwestycja nie zwraca się., wręcz przeciwni – przynosi szkody.

Gry komputerowe

Dużą ważną grupą młodzieży to osoby korzystające z bardzo atrakcyjnej formy jaką są **gry komputerowe**, które oprócz rozwijania zdolności koordynacji wzrokowej, refleksu, logicznego i przestrzennego myślenia, mogą zawierać przekaz destrukcyjny. Takie zjawiska będące elementami gier jak promowanie przemocy, stosowanie jej poprzez okrutne sposoby „zabijania przeciwnika” oraz otrzymywania za to nagrody (przejście na wyższy poziom gry), u części grających może wywoływać mniejszą wrażliwość emocjonalną. Brak konsekwencji takich wirtualnych czynów może wypaczać wartości kształtowane w dojrzewającym młodym człowieku. Z kolei obrazy i animacje erotyczne bardzo często przekraczają granice kształtującej się młodzieńczej seksualności. Młodzież eksperymentując z różnymi zachowaniami również w sferze intymnej poszukuje stymulacji, zaspokaja swoją ciekawość, wchodzi w rozmowy o tematyce erotycznej z przypadkowymi osobami. W skrajnych sytuacjach interesuje się pornografią internetową, może być obiektem nadużycia lub też nadużywać innych.

E-hazard

Trzeba pamiętać też, że w Internecie rozwija się **hazard** (oprócz formy tradycyjnej, czyli gier automatów, lotto, wysyłania smsów). Tak zwany e-hazard (karty, loterie, kości) również może prowadzić do szkodliwych konsekwencji, włącznie z tym, że w przyszłości może rozwinąć się pełna forma uzależnienia, u początkowo sporadycznie zaglądnącego na takie strony nastolatka. Szczególnie narażone są w tym zakresie dzieci, których rodzice sami podejmują takie zachowania.

5. Czynniki chroniące przed uzależnieniami



Człowiek powinien być czujny i nieustannie uczyć się mądrego korzystania z cyfrowych mediów i radzenia sobie z trudnościami.

Ważny jest też dystans wobec różnorodnych propozycji ofert i mody.

Czynniki chroniące przed uzależnieniami

- Silna więź z rodzicami lub innymi dorosłymi opiekunami,
- Sukcesy szkolne, zaangażowanie we własny rozwój,
- Czynne życie religijne, rozwój duchowy,
- Przynależność do konstruktywnej grupy rówieśniczej,
- Poszanowanie norm, wartości, autorytetów,
- Umiejętność rozwiązywania problemów,
- Asertywność, czyli umiejętność powiedzenia „nie” i zadbania o własne granice,
- Wrażliwość społeczną,
- Poczucie własnej skuteczności,
- Odporność na stres.

- Rodzice i dzieci nie pozostają bezradni wobec tych współczesnych zagrożeń. Obecnie dostępna jest popularnonaukowa i specjalistyczna wiedza, jak takim problemom zapobiegać oraz jak radzić sobie z nimi na poszczególnych etapach rozwoju opisywanych trudności. Niemożność samodzielnego rozwiązania problemu w obrębie rodziny, może być wskazaniem do konsultacji z psychologiem/psychoterapeutą mającym wiedzę i doświadczenie w zakresie uzależnień behawioralnych.

Pozdrawiam serdecznie !!!!