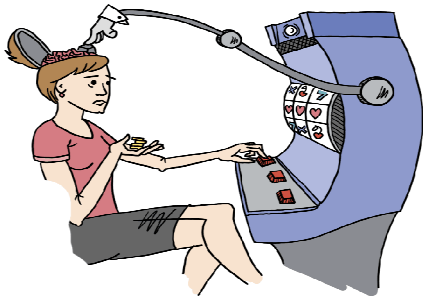
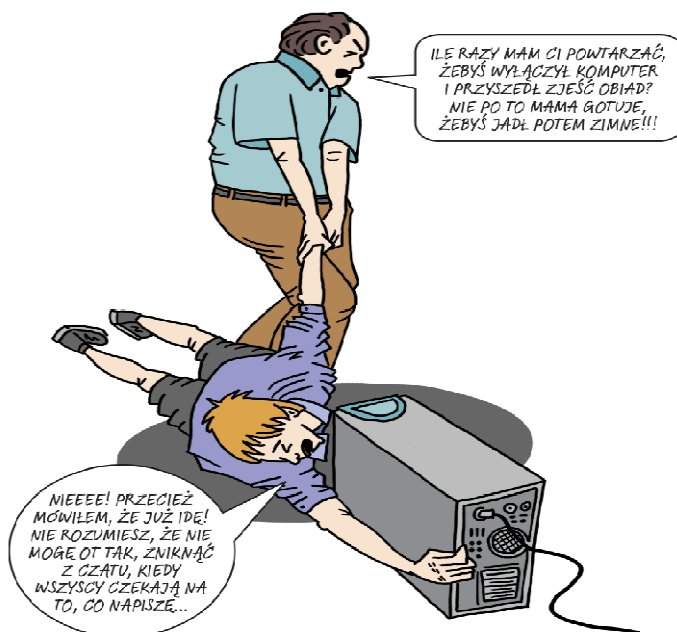


Uzależnienie behawioralne. Co to takiego?

Uzależnienie behawioralne? Nałogowe zachowanie? Czy to jest zaraźliwe?!



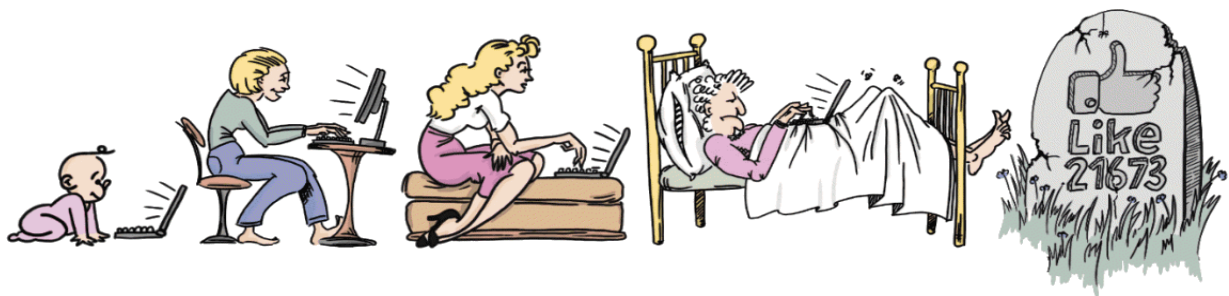
Na pewno słyszała(a)ś o uzależnieniu od alkoholu, papierosów i narkotyków. Mówią o tym w szkole, w domu, w telewizji. Są to tzw. uzależnienia od substancji chemicznych, które człowiek zażywa. Psychoaktywne działanie tych substancji na mózg wpływa na samopoczucie, myślenie, emocje i w ten sposób może sprzyjać uzależnieniu.



O uzależnieniu behawioralnym (inaczej: uzależnieniu od czynności) mówimy wtedy, kiedy komuś trudno jest się powstrzymać od wykonywania czynności, która chwilowo wydaje się „odstresowująca”, ale tak na prawdę niesie za sobą szkodliwe skutki. Może to dotyczyć np. korzystania z komputera, robienia zakupów, uprawiania hazardu. Rolę „narkotyku” pełni

dana czynność, która dostarcza nam przyjemności lub zaspokaja nasze potrzeby, ale z czasem wymyka się spod kontroli. Jeżeli często powtarzasz wykonywanie pewnej czynności i z trudem to kontrolujesz mimo szkodliwych dla Ciebie konsekwencji, jesteś zagrożony uzależnieniem.

W jaki sposób przebiega proces uzależniania się od Internetu?



Racjonalne użytkowanie Internetu oznacza korzystanie z niego w sposób zrównoważony. Może on służyć do nauki, poszukiwania potrzebnych informacji lub rozrywki. Nie zastępuje jednak innych aktywności, np. spotkań z przyjaciółmi.

Etapy uzależnienia od Internetu

ETAP I: Korzystanie z Internetu jest zwykłą przyjemnością. Na samym początku taktujemy Internet jako źródło informacji np. o tym, co dzieje się na świecie, łatwy sposób na kontakt ze znajomymi i na spędzanie czasu wolnego. Z czasem każdy pretekst staje się dobry, żeby zajrzeć do sieci.

ETAP II: Od używania do nadużywania sieci.

Odczuwamy potrzebę korzystania z sieci coraz częściej i spędzamy przed komputerem więcej czasu. Stopniowo tracimy zainteresowanie innymi sprawami. Częściej myślimy o tym, co się dzieje w Internecie, kiedy nie

mamy do niego dostępu. Logowanie do sieci poprawia nam nastrój. Zaczynamy odczuwać przygnębienie i rozdrażnienie, kiedy jesteśmy poza siecią.

ETAP III: Kiedy Internet zaczyna nas pochłaniać.

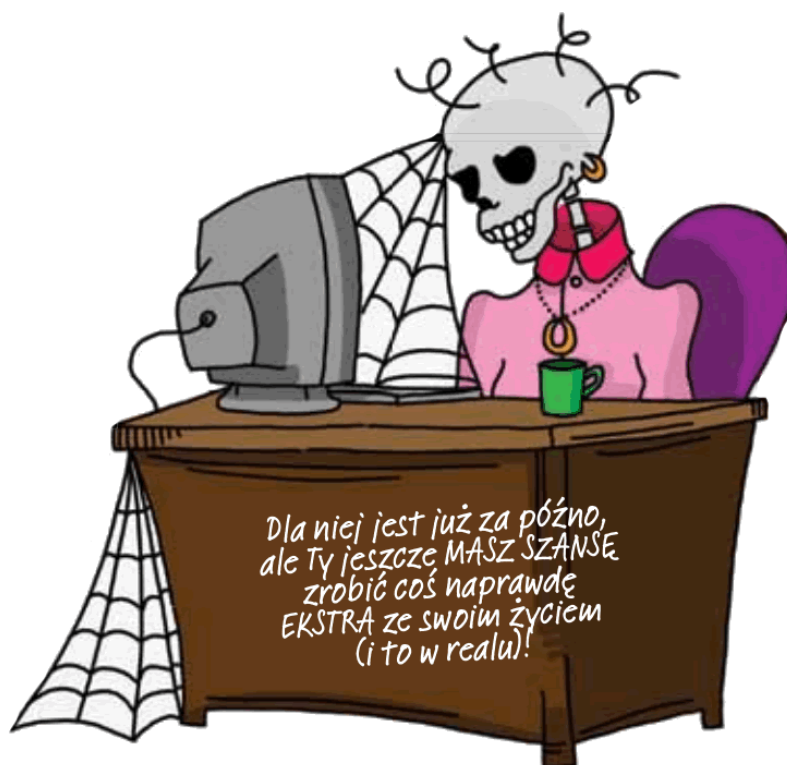
Internet coraz bardziej nas absorbuje. Inne aktywności, rozrywki, obowiązki, kontakty z ludźmi, przestają mieć znaczenie. Wydaje nam się, że Internet dostarcza wszystkiego, co jest potrzebne do życia. Internet tak zajmuje uwagę, że zaniedbujemy swoje obowiązki, zdrowie, relacje z ludźmi, higienę osobistą.

Dlaczego nadużywanie komputera i Internetu jest groźne?

Gdy surfowanie w sieci staje się problemem...

Internet i urządzenia mobilne są nieodłącznym elementem obecnej rzeczywistości. Na pewno nie wyobrażasz sobie odrabiania lekcji, utrzymywania kontaktów ze znajomymi, robienia zakupów bez pomocy sieci. Czasami jednak zdarza się, że korzystanie z urządzeń mobilnych wymyka się spod kontroli i może powodować problemy. Dzieje się tak, gdy Internet i komputer, smartfon czy tablet zaczynają być dla Ciebie sposobem radzenia sobie ze stresem, ucieczką od codzienności, gdy zastępują Ci kontakty ze znajomymi i bliskimi. Nadużywanie Internetu i komputera może przejawiać się na różne sposoby. Uzależnić można się od gier komputerowych, gier on-line, portali społecznościowych i komunikatorów, cyberseksu czy hazardu on-line.

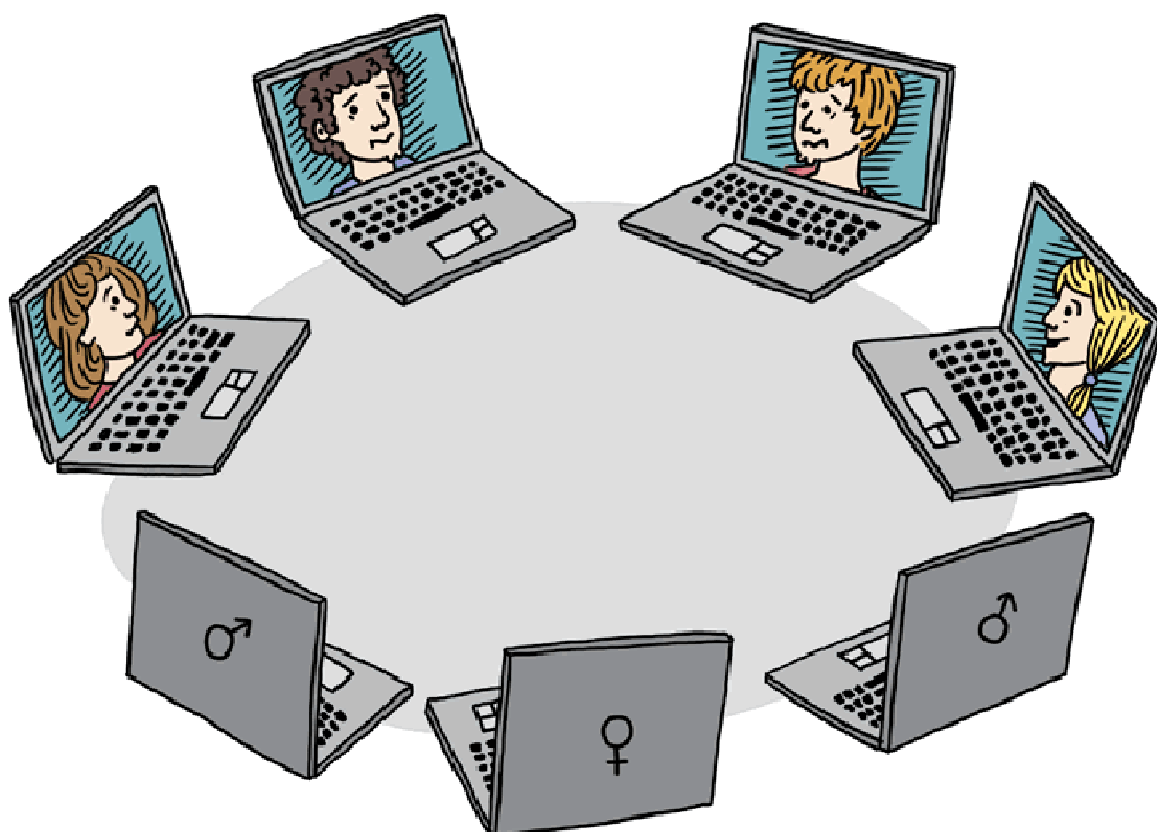
- Tracisz kontrolę nad czasem spędzonym przed komputerem. Planujesz poświęcić tylko kilka minut, np. na sprawdzenie wiadomości na facebooku, a kończy się na kilkugodzinnym surfowaniu w sieci.
- Zaniedbujesz codzienne obowiązki, ważne sprawy i higienę osobistą.
- Często popadasz w konflikty z najbliższymi w związku z używaniem Internetu.
- Korzystanie z sieci zaczyna wzbudzać w Tobie silne emocje. Gdy surfujesz odczuwasz euforię i satysfakcję, kiedy dostęp do sieci jest utrudniony pojawia się irytacja i frustracja.
- Pomimo przyrzeczeń, nie udaje Ci się zapanować nad korzystaniem z Internetu.



Dlaczego łatwo uzależnić się od komputera i Internetu?

Dlaczego tak łatwo można stracić głowę w sieci?

Surfowanie w Internecie przypomina podążanie śladami Alicji w Krainie Czarów: jedno kliknięcie otwiera drogę do kolejnych stron wirtualnego świata. Z czasem coraz trudniej jest się od niego oderwać. Korzystanie z Internetu nie wymaga wysiłku, a dostarcza nam zwykle przyjemności, którą psychologowie nazywają nieregularnymi wzmocnieniami (są to np. polubienia czy wiadomości na Facebooku, zabawne strony, obrazki itp.). Te nieregularne wzmocnienia, czyli swego rodzaju nagrody w postaci komentarza, śmiesznego filmiku, nie pojawiają się za każdym kliknięciem. Nie ma reguły czy zasady, która pozwoliłaby Ci przewidzieć, kiedy pojawi się ta miła niespodzianka.

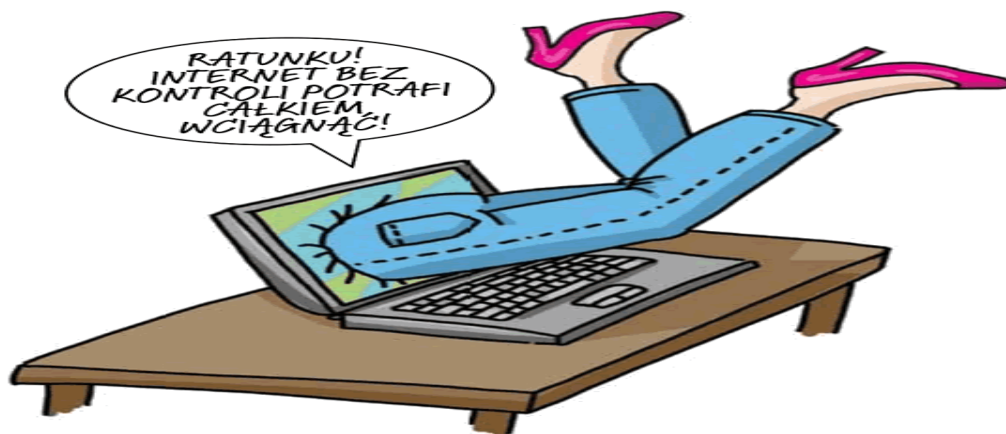


W pułapkę wirtualnego świata łatwiej wpadają osoby, które czują się samotne, nieśmiałe lub mają trudności z radzeniem sobie ze stresem. Sieć daje użytkownikom możliwości dowolnej autoprezentacji. Pozwala na manipulowanie informacjami o sobie oraz kreowanie wirtualnej tożsamości, która może mieć niewiele wspólnego z rzeczywistością. Może to nieść poważne zagrożenia (np. zauroczenia się kimś, kto w cyberprzestrzeni prezentuje się jako osoba szarmancka, delikatna, utalentowana, choć w rzeczywistości jest kimś zupełnie innym).



Jakie są skutki uzależnienia od Internetu?

Konsekwencje nałogowego korzystania z Internetu



- Problemy z nauką wynikające z trudności w koncentracji uwagi.
- Pogorszenie wyników w nauce
- Zaburzenia nastroju: od euforii przez lęk po agresję.
- Pogorszenie stanu zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia (brak snu, brak ruchu, nieregularne posiłki).
- Trudności w relacjach z ludźmi oraz konflikty.
- Narastające poczucie osamotnienia.
- Rezygnacja z zainteresowań i aktywności, które wcześniej przynosiły satysfakcję.
- Problemy zdrowotne, takie jak otyłość, bóle głowy, pogorszenie wzroku, skrzywienia kręgosłupa, zespół cieśni nadgarstka (wymaga zabiegu operacyjnego!).

źródło: www.uzaleznieniabehawioralne.pl