

Referat

Rodzaje uzależnień współczesnej młodzieży

Literatura psychologiczno-pedagogiczna na temat uzależnień behawioralnych jest uboga. Zagadnienie opisują M. Griffiths (2004r.), Altman (1996r.), Heathem, Greeley (1990r.), Drummond (1995r.). Na podstawie zgromadzonej wiedzy wyszczególnione zostały **kategorie obejmujące następujące uzależnienia od :**

- **Telewizji**
- **Komputerów (np. hakerstwo, programowanie)**
- **Gier wideo, gier komputerowych**
- **Automatów do gier**
- **Gry w paintball**
- **Telefonów komórkowych**
- **Seksu przez telefon (M. Griffiths 2004r. s.10).**

W tej sytuacji powstaje pytanie co to jest uzależnienie behawioralne i na czym ono polega? **Pojęcie definiuje M. Griffiths (2004r.) zwracając uwagę na to , że „polega ono na nadmiernych reakcjach człowieka z urządzeniem i przybiera dwie formy:**

- **Formę bierną** (np. oglądanie telewizji)
- **Formę aktywną** tj. (gry na komputerze)

Reakcje te wywołują i wzmacniają zachowania które przyczyniają się do utrwalenia i uzasadnienia podejmowanych czynności”(M. Griffiths 2004r.). Wspomniany autor omawia sposoby oceny i określania czy dane zachowanie ma rzeczywiście charakter uzależnienia czy nie.

Zaleca aby w tej sytuacji dokonywać porównania także zachowań z kryteriami klinicznymi zjawiska. Metodę definiowania „behawioralnego nieumiarkowania” zaproponowano w opracowaniu M. D. Griffithsa dla dwóch popularnych i potencjalnych uzależnień: od telewizji oraz od automatów i gier. Klinicysta uważa, że na uzależnienia od mediów i nowoczesnych urządzeń technicznych wpływa **wyrazistość emocjonalnego podporządkowania uważana jako konkretne zachowanie** będące najistotniejsze w życiu danego człowieka, które dominuje w jego myśleniu, a zatem **powoduje zniekształcenia poznawcze, absorbuje umysł, w uczuciach wywołuje pożądanie, a w zachowaniach zniekształca interakcje społeczne**. Osoba, pomimo tego, że w danej chwili jest czymś innym zajęta bądź wykonuje jakieżś czynności, to i tak, nieustannie myśli, kiedy podejmie te zachowania od których jest uzależniona.

Zmiana nastroju to subiektywne uznawanie ucieczki w uzależnienie jako strategia postępowania. Po pierwsze jest to radzenie sobie z emocjami poprzez podekscytowanie bądź ożywienie, albo doznawanie odseparowania się lub ucieczki od problemów i rzeczywistości. Należy jednak zauważyć, że stosowanie np. alkoholu lub nikotyny może wywołać dwa różne rezultaty, substancje mogą działać stymulująco lub uspakajająco.

Tolerancja dawkowania to element towarzyszący wszystkim uzależnieniom, bowiem z upływem czasu dla osiągnięcia tych samych rezultatów emocjonalnych wymagana jest coraz to większa „dawka” danego zachowania. Na przykład, hazardzista stopniowo zwiększa stawkę po to, by osiągnąć takie samo zadowolenie i euforię jaką odczuwał przy mniejszych stawkach gry. Tolerancja dawkowania jest również warunkowana stopniem uzależnienia cechami osobowości oraz poziomem stanu emocjonalnego osoby.

Objawy odstawienia charakteryzują się nieprzyjemnymi uczuciami i objawami fizjologicznymi pojawiającymi się w chwili przerwania bądź nagłego ograniczenia pożądanej przez osobę aktywności. Zewnętrznymi symptomami

odstawienia jest na przykład: ponury nastrój, podenerwowanie, drżenie, pocenie się dłoni, skurcze żołądka lub nudności. Wówczas osoba natarczywie szuka możliwości powrotu do podjęcia zachowań od których jest uzależniona.

Konflikt pomiędzy osobą uzależnioną , a otoczeniem na przykład środowiskiem pracy czy życiem szkolnym uznawana jako konflikt interaktywny. Powstający w sytuacjach kiedy osoba zaniedba swoje obowiązki, nie wywiązuje się z danych obietnic i zamyka się w sobie.

Nawrót to określenie tendencji do wielokrotnego powracania do wcześniejszych wzorów postępowania. Badacze zjawiska twierdzą, że nawrót może pojawić się ponownie i nieoczekiwanie po wielu latach kontroli i abstynencji a jego siła może osiągać rozmiary ekstremalnego zachowania typowego dla szczytowego okresu uzależnienia.

Wyżej wymienione kryteria oceny zachowania osób uzależnionych ilustrują zakres problemu w świetle interakcji społecznych na tle indywidualnych predyspozycji oraz czynników wywołujących te niepożądane reakcje.

Uzależnienie od hazardu jest zjawiskiem, które w ostatnich latach wzbudza zainteresowanie przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych. Przyczynę stanowią wyniki badań, które potwierdzają tezę, że coraz bardziej wzrasta liczba osób uzależnionych od gier i zabaw. Niepokojące jest to, że bardziej podatni są ludzie młodzi niż osoby dorosłe.

Zmiany w rozumieniu uzależnienia spowodowały pojawienie się rozróżnienia uzależnienia naukowego na tzw.:

- **Uzależnienia substancjalne czyli uzależnienia od środków psychoaktywnych**
- **Uzależnienia niesubstancjalne polegające na uzależnieniu od: jedzenia, pracy, surfowania w Internecie, zakupów czy gier hazardowych”**

(B. Hoffmann 2012r. s. 25)

W Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10 problemy te określa się mianem „zaburzeń nawyków i popędów (impulsów) i zalicza do nich: patologiczny hazard, patologiczne podpalenia(piromania), patologiczna kradzież (kleptomania), trichotillomania czyli niemożność powstrzymywania się od wrywania włosów.

Charakterystyczną cechą tych zaburzeń jest powtarzanie działań, bez wyraźnej i racjonalnej motywacji. Działania te szkodzą nie tylko interesom uzależnionego człowieka, lecz także innym osobom z otoczenia. Pacjent w wywiadzie tłumaczy swoje zachowanie, że są jak impulsy nie podlegające jego woli i kontroli”.

Zgodnie ze słownikiem wyrazów obcych PWN pojęcie hazard to „ryzykowne przedsięwzięcie, którego wynik zależy wyłącznie od przypadku”(J. Tokarski red. 1980 s. 269).

Z kolei według American Psychological Association hazard „polega na chronicznej i pogłębiającej się niezdolności opierania się impulsom nakłaniającym do gry oraz związanych z nią zachowaniom, które pogarszają, zakłócają lub uniemożliwiają funkcjonowanie w życiu osobistym, rodzinnym i zawodowym”(na podstawie P.G. Zimbardo 2005r. s. 42).

We współczesnym rozumieniu hazard to rozrywka, forma zabawy, która niesie ze sobą odczucie dreszczyku emocji. Najczęściej **definiuje się to pojęcie jako „ grę, której wynik nie zależy od umiejętności tylko od przypadku.** Stawką mogą być pieniądze, dobra materialne lub inne”(B. Wojewódzka 2011r. s.11).

Etymologia słowa hazard, pochodzi z języka arabskiego: **az-zahr co oznacza „kostkę” jak i popularną : grę w kości**”(B. T. Woronowicz 2009r. s. 464). **Kostka** w wielu kulturach stanowi element religijny np.

staroindyjski bóg Sitwa wraz ze swoją małżonką poprzez grę w kości wpływają na losy świata.

W literaturze odnajdujemy **kilka klasyfikacji różniących poziom aktywności hazardowej wśród graczy**. Spowodowane jest to chęcią szacowania przebiegu zjawiska od rozpoczęcia gry- nasilenia czyli częstotliwości grania aż do powstania problemów z tym związanych. Wyszczególniono:

- **Hazard rekreacyjny** w którym gracz nie doświadcza przykrych następstw swoich zachowań, ma on charakter rozrywki i jest formą spędzania wolnego czasu
- **Hazard problematyczny**, ryzykowny z potencjalnie chorobowymi wzorami grania, w którym zauważane są i występują przykre następstwa oraz doznania, lecz nie przybierają jeszcze zbyt dużej siły
- **Hazard patologiczny** oceniający zachowanie osoby grającej za klinicznie znaczące i spełniające kryteria diagnostyczne zaburzeń. Zjawisko polega na uzależnieniu wraz ze wszelkimi jego konsekwencjami

Na złożoność uwarunkowań nałogowego grania wskazują wyniki badań prowadzone przez Błaszczynskiego i Nower (2002r.). Opracowali oni „ścieżkowy model aktywności hazardowej” (S. Tucholska 2004r. s. 17). Spośród **graczy wyodrębnili trzy grupy** i każdą z nich scharakteryzowali pod kątem zachowań oraz skutków.

Pierwszą grupę według w/w autorów stanowią osoby u których **utrata kontroli nad graniem miała źródło w specyficznym funkcjonowaniu poznawczo- behawioralnym**, co wyrażało się m.in. „ **irracjonalnym przekonaniem o możliwości uzyskania wygranej, iluzję kontroli zdarzeń, nasiloną tendencją do odegrania strat**”.(S. Tucholska 2004r. s.17)

Drugą grupę stanowią **osoby wykazujące** różnego rodzaju **nieprawidłowości w sferach emocjonalnej i biologicznej**. Wśród tych osób są

gracze , którzy mają genetyczne uwarunkowania zaburzeń w funkcjonowaniu neurotransmitterów lub z **syndromem nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD)**. Do tej grupy zaliczono także osoby które doznały w dzieciństwie zranień, posiadają niskie umiejętności radzenia sobie ze stresem, są depresyjne i lękowe.

Trzecią grupę tworzą gracze wolni od zaburzeń ale z **nasilonymi cechami impulsywności, wykazujący skłonności do zachowań aspołecznych** i są oni niejednokrotnie uzależnieni od środków psychoaktywnych. We wszystkich przypadkach powstawaniu uzależnienia sprzyjały różnorodne czynniki tj. :

- **Dostępność do grania w najbliższym otoczeniu**
- **Akceptacja zachowań skierowanych na gry hazardowe**
- **Zachęcanie i promowanie takich form aktywności w najbliższym środowisku**

M. Griffiths (2004r.) określa hazard **jako „ ukryty nałóg”** gdyż **nie powoduje on zauważalnych i widocznych następstw** tak , jak to ma miejsce w przypadku alkoholizmu czy narkomanów. Problemy powstające w wyniku gier hazardowych „, głównie czasowe i finansowe, można przez jakiś okres czasu skutecznie ukrywać przed otoczeniem tłumaczyć i rozwiązywać na różne sposoby. Ukryty charakter hazardu wynika z tego, że **nie oddziałuje on bezpośrednio na organizm i nie jest możliwe jego rozpoznanie po objawach zewnętrznych.**

Na rozwijanie nałogów wywierają wpływ cechy środowiska w którym żyje osoba podatna na uzależnienia. Wymienia się tutaj takie czynniki jak: struktura rodziny i panująca w niej atmosfera wychowawcza, stosowanie wobec dzieci a także system wartości preferowany przez rodziców i wzmacniany w szkole. **Do czynników środowiskowych zaliczyć należy:**

- **Dostępność gier hazardowych**
- **Częstotliwość korzystania z nich**
- **Struktura nagród**

- **Zasady gry(łatwe czy trudne do zrozumienia)**
- **Promowanie przez rodzinę lub grupę rówieśniczą takich form spędzania wolnego czasu**

Kolejnym zagadnieniem związanym z uzależnieniami psychoaktywnymi jest siecioholizm w wielu krajach uznany za chorobę np. W Stanach Zjednoczonych uzależnienie to zostało zapisane na listę chorób refundowanych.(Przybysz 2005r. s. 75). **Siecioholik to osoba, która „odczuwa silne pragnienie lub wręcz wewnętrzny przymus surfowania po oceanie informacji, mając upośledzenie zdolności kontroli nad zachowaniem związanym ze swoim nałogiem”.**(Pluciński [www. free.polbox.pl/konpluc/KUL.htm](http://www.free.polbox.pl/konpluc/KUL.htm))

Jakie są **mechanizmy uzależnienia od Internetu?** Odpowiedź nie jest jednoznaczna, gdyż istnieją różne teorie z tym związane:

Wyjaśnienie behawioralne tłumaczy, że tego typu uzależnienia badane przez Burrhusa Skinnera opierają się na jego **teorii warunkowania**. Chodzi o to, że osoba zachowująca się w określony sposób otrzymuje za to nagrodę lub karę i tak na przykład hazard, Internet , narkotyki, alkohol seks czy zakupy dysponują oczekiwanymi nagrodami: ekscytacja, emocjonalny, psychiczny i materialny komfort, krótkotrwały sposób na ucieczkę od rzeczywistości. Właśnie w sytuacji jeśli Internet zaspokaja potrzeby i pragnienia , to zwiększa się prawdopodobieństwo, że następnym razem , kiedy osoba poczuje te potrzeby, okażą się one wzmacniające czyli będą się powtarzały

Wyjaśnieniem psychodynamiczne uzależnień odnosi się do źródeł w **urazach z wczesnego dzieciństwa**, bowiem stwierdzone zostały korelacje pomiędzy wybranymi cechami osobowości , a także dziedziczną podatnością psychiczną. Zgodnie z tą teorią, tacy ludzie, będą skłonni do rozwijania uzależnień, niezależnie w jakim charakterze, czy to alkoholicy, hazardziści, narkomani czy internauci przebywający w cyberprzestrzeni. (M.Świątkiewicz-Mośny 2006r.).

Wyjaśnienia biomedyczne również potwierdzają mechanizmy powstawania uzależnień od Internetu, ze względu na stwarzanie możliwości ekscytacji i zabawy w świecie wirtualnym. Bowiern zbadano **zależność pomiędzy funkcjonowaniem mózgu i części systemu nerwowego regulowanego hormonami** i nadwyżką lub niedoborem pewnych koniecznych substancji chemicznych bądź neurotransmiterów w organizmie.

B. Woronowicz powołuje się na opracowanie naukowe zagadnienia przez K. Younga wyróżnia **pięć podtypów uzależnienia związanego z komputerem** (Woronowicz <http://psychiatria.mp.pl/uzaleznienia/show.html?id=74360>)

- **Erotomania** internetowa (cyberseksual addiction)
- **Socjomania internetowa** czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (cyber relationship addicton)
- **Uzależnienie** od sieci internetowej (net compulsions)
- **Przeciążenie informacyjne** czyli przymus pobierania informacji (information overload)
- **Uzależnienie** od komputera (computer addiction)

Każdy w/w podtypów wywołuje uszkodzenia psychiki człowieka , następstwem tego są utrudnione kontakty interpersonalne w jego życiu. Należy zauważyć, że problem uzależnienia od komputera powstaje wtedy, kiedy korzystanie z sieci staje się kompulsywne, a świat wirtualny jest jedynym punktem odniesienia, natomiast codzienne obowiązki schodzą na dalszy plan. W tej sytuacji Internet zaczyna dominować przejmując kontrolę nad funkcjonowaniem osoby, ograniczeniem jej codziennego czasu i prowadzi do dezintegracji i samozniszczenia.

Literatura

1. Barbara Wojewódzka, Kama Dąbrowska „Gra, zabawa czy nałogowe granie? Poradnik dla rodzin hazardzistów, Wyd. Edukacyjne, Warszawa 2011
2. Mark Griffiths „Gry i hazard – uzależnienia dzieci w okresie dorastania, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004
3. Paulina Chocholska, Małgorzata Osipczuk „Uzależnienie od komputera i Internetu u dzieci i młodzieży, Wydawca: Hachette Polska, Warszawa 2009
4. Małgorzata Więczkowska „Co wciąga Twoje dziecko”, Wydawnictwo M, Kraków, 2012