

NOWE UZALEŻNIENIA XXI WIEKU.

Trudno precyzyjnie zdefiniować pojęcie uzależnienia.

Jedno jest pewne: dotyka ono człowieka na różnych poziomach, tak, że nie może on się bez niego obejść i zaniedbuje inne sprawy od relacji uczuciowych po zawodowe.

Wpływa na całe jego życie i powoduje cierpienie.

Uzależnienie to nie "nałóg", ani choroba, ale proces rozpoczynający się w chwili, kiedy osoba dzięki kontaktowi z pewną wyjątkową dla niego substancją, odbiera siebie w inny sposób niż dotychczas i postrzega zmianę wizerunku siebie, jako coś pozytywnego, lub lepiej odpowiadającego swoim potrzebom.

"Uzależnienie jest wynikiem nałożenia się mocy substancji uzależniającej i mocy jaką jednostka jest skłonna jej przypisać."

Uzależnienie to także silna potrzeba wykonywania pewnych czynności.

Problem uzależnienia nie tkwi w przedmiocie uzależnienia ale w nas samych.

Przez dziesięciolecia przestrzegano ścisłych definicji uzależnień, wiążąc je z ekstremalnymi zachowaniami takimi jak: zażywanie substancji psychoaktywnych, nadużywaniem alkoholu, leków, grą hazardową, paleniem tytoniu.

Uzależnienia dzielono na społecznie legalne tj. nikotyna, alkohol, leki społecznie nielegalne, tj: uzależnienie od narkotyków, ale też od takich zachowań jak kradzieże, podpalenia, gwałty.

Jednak hasło uzależnienia jest dziś bardziej obszerne niż kilka lat temu.

Dość powszechny w naszym kraju **alkoholizm** i **narkomania**, brutalnie mówiąc odchodzą do lamusa. Pojawiły się uzależnienia od społecznie legalnych, powszechnie akceptowanych, a często promowanych przez środki masowego przekazu. Te nowe uzależnienia to uzależnienia nie od substancji, a **uzależnienia behawioralne**.

Współcześnie człowiek ulega innym nadmiernym potrzebom, nieraz wydawałoby się absurdalnym, a czasem (choć to może nie na miejscu) zabawnym.

Zacznijmy z pozoru niewinnie i słodko- **czekoladoholizm**, uzależnienie od słodczy(powodem są substancje w nich zawarte, które mogą uzależniać, choć nie zawsze.)

Następnie **tanoreksja**- uzależnienie od solarium, niepohamowana chęć bycia opalonym, która niesie ze sobą tragiczne następstwa, gdyż szkodliwe promieniowanie słoneczne, może doprowadzić do zapaleń skóry, utraty wzroku, depresji, poparzenia, a nierzadko nowotworu skóry.

Do terapeutów uzależnień zgłaszają się ludzie, którzy mogą wysłać dziennie nawet 700

smsów, na **fonoholizm** bo tak nazywa się to uzależnienia cierpią głównie młodzi ludzie, którzy nie rozstają się z telefonami komórkowymi już od przedszkola. Im dłuższe odstawienie tym silniejszy dyskomfort, zły nastrój lub jego zmienność, napady paniki, wymyślanie niestworzonych historii i dopisywanie ideologii do zdarzeń, czarnowidztwo, uzależnienie nastroju od ilości otrzymanych smsów, niepojęta potrzeba kontaktów i użycia telefonu. Uzależnienie od korzystania z telefonu komórkowego jest stosunkowo nowym uzależnieniem, jako, że pojawił on się na rynku zaledwie 15 lat temu.

Istnieje kilka rodzajów uzależnienia od telefonu:

- uzależnieni od smsów
- uzależnieni od nowych modeli telefonów.(przywiązują uwagę do stylistyki i ceny aparatu, lubią pokazywać się z telefonem coraz lepszym i coraz droższym, często zmieniają modele).
- gracze(aparat jako konsola do gry)
- osoby cierpiące na syndrom włączonego telefonu.

Młody mężczyzna XXI wieku cierpi na **bigoreksję**, obsesja staje się codzienny pomiar bicepsów, nadużywa sterydów, środków dopingujących.

Uzależniamy się niemal od wszystkiego:

- od czytania etykiet
- od żucia gumy
- szybkiej jazdy samochodem
- młodego wyglądu (ageoreksja)

Epidemiolog Włodzimierz Janiszewski prowadzący od kilku lat, terapię narkomanów, doliczył się **50 nowych uzależnień**.

Większość nowych uzależnień ma ścisły związek z cywilizacją XXI wieku, który to otworzył ludziom nowe możliwości. Zwiększył się dostęp do wszystkich dóbr i wzrosła konsumpcja. Postęp technologiczny i charakter tej cywilizacji, która z jednej strony naraża nas na niekontrolowany stres, nudę, pustkę a z drugiej strony wzmacnia dążenia do natychmiastowej gratyfikacji potrzeb, dostarczając do tego rozlicznych natychmiastowych środków. W konsekwencji pojawiły się niespotykane dotąd uzależnienia.

Wśród uzależnień spotykamy się z pojęciem chorób cywilizacyjnych, będących w istocie groźnymi uzależnieniami.

Zakupoholizm (natręctwo kupowania) uzależnienie to dotyka osoby o małej wierze w siebie, które poprzez nabywanie coraz to nowych dóbr, mogą poczuć się lepiej. Zakupy stają się sposobem na podniesienie swojego nastroju, demonstracją siły, władzy, statusu społecznego. Problem dotyczy zarówno ludzi zamożnych jak i biednych, a dotyka głównie kobiety.

Kolejne nowe uzależnienie to tzw. "czyste uzależnienie", lub "dobrze ubrane uzależnienie", to uzależnienie od pracy, **pracoholizm**. Pracoholik może oddawać się swojemu uzależnieniu w dowolnych okolicznościach, "substancja uzależniająca", jest zawsze pod ręką, nic nie

kosztuje a wręcz pozwala zarobić.

Zachowanie oparte na uzależnieniu jest wzmacniane przez życzliwą postawę otoczenia. Cierpiąca na tę chorobę osoba przez długi czas nie sprawia wrażenia osoby dotkniętej patologią.

Pomimo wagi i narastania problemu społeczeństwo nie zdaje się dostrzegać jeszcze związanych z tym zagrożeń. Życie dziecka osoby uzależnionej od pracy z pewnością nie jest usłane różami. Pracoholicy mają najczęściej na tyle wysokie dochody, że potrafią zapewnić swoim dzieciom drogie gadzety. Zdarza się jednak, że często kiedy dzieci osiągną dorosłość, ich krucha równowaga emocjonalna załamuje się.

Istnieją również inne uzależnienia, które nie mogły się pojawić w przeszłości. **Uzależnienie od internetu, gier wideo, pornografii.**

Internet odgrywa obecnie wielką rolę, sam w sobie, nie jest niczym złym, oferuje nam różnorodne możliwości do wykorzystania.

Internet to jest powietrze którym oddychamy, środowisko, w którym żyjemy. Zwiększył w niewiarygodny sposób możliwość zetknięcia się z najdziwniejszymi, czy najmniej pożądanymi aspektami ludzkiego ducha, dając nieskończone możliwości nawiązywania kontaktów za pomocą jednego kliknięcia. Uczynił powtarzalnym to co mogło się zdarzyć okazjonalnie, co było dawniej trudne do znalezienia np. uzależnienie od seksu i internetowej pornografii).I nie ma ani końca, ani dna.

Netoholizm czyli uzależnienie od Internetu , to objaw choroby XXI wieku, objawiającym się ciągle i niczym nie uzasadnionym pociąganiem do korzystania z zasobów Internetu .

Siecioholizm, netoholizm, netopatia, te wszystkie terminy oznaczają uzależnienie, które zaburza normalne funkcjonowanie. Rodzaje tych uzależnień to:

- przeciążenie informacyjne -ciągłe poszukiwanie nowych informacji u wielu źródeł
- uzależnienie od komputera-przymus siedzenia przed komputerem
- uzależnienie od cyberkontaktów- kontakty wirtualne stają się ważniejsze niż znajomości realne, co doprowadza do ich zerwania i izolacji.
- uzależnienie od gier sieciowych- przymus ciągłego brania udziału w różnego rodzaju grach netowych, e-hazardu, licytacji robienia e-zakupów, hazardu.
- uzależnienie od cyberseksu- objawia się ciągłym szukaniem, oraz oglądaniem stron erotycznych, braniem udziału w czatach erotycznych.

Zdarzają się przypadki, że niektórzy spędzają, przed komputerem nawet 18-30 godzin non-stop. Jeden z najbardziej znanych przypadków, mówi o koreańskim nastolatku, który grał w gry sieciowe ponad 86 godzin bez przerwy. Zmarł z wycieńczenia.

Skutkiem niekontrolowanego i niewłaściwego użytkowania Internetu może być cyberprzestępczość, której dziećmi są nie tylko ofiarami, ale też i sprawcami(hacking, cracking, groźby karalne, nękanie, oszustwa, wyłudzenia, wywiad przestępczy.

O niektórych jak na przykład patologiiach związanych z odżywianiem(lub jego odmową), mówi się od dłuższego czasu. Najbardziej znane formy tego okrutnego i wyniszczającego

uzależnienia to **anoreksja**(odmowa jedzenia), oraz **bulimia** (prowokowanie wymiotów po zjedzeniu dużych ilości wysokokalorycznego pożywienia.

Ale to tylko wierzchołek góry lodowej, są jeszcze inne formy zaburzeń odżywiania oparte na mechanizmach uzależnienia. To:

-kompulsywne objadanie się

-zespół nocnego jedzenia

-zespół gwałtownego objadania, bulimia atypowa

-ortoreksja(obsesja na punkcie zdrowego odżywiania

-wilczy apetyt na słodczyce

Wszystkie zaburzenia odżywiania, są zaburzeniami psychicznymi wymagającymi tyle samo uwagi. Jeden element jest wspólny: wszystkie osoby, które tego doświadczają cierpią, a mimo tego, że objawy mogą być różne, psychologiczne i społeczne przyczyny pozostają te same.

Uzależnienie emocjonalne to niezwykle wyrafinowane wyrafinowane uzależnienie,

Miłość dla uzależnionych emocjonalnie ma charakter obsesji, zahamowania. Wiąże się z unikaniem jakichkolwiek zmian. Często w ich związkach brak prawdziwej bliskości.

Ponieważ rozwój emocjonalny został bardzo wczesnie zaburzony, "narkomani miłości", utożsamiają się z ukochaną osobą. Związki oparte na strachu i zależności, charakterystyczne dla "emocjonalnych narkomanów", w nieunikniony sposób niszczą miłość, poczucie szacunku i godność.

Temat uzależnień jest obszerny, moja próba przybliżenia stopnia i rozmiaru zjawiska i podane przykłady to kropla w morzu tego co dotyka współczesnego człowieka.

Kluczem może być rozwijanie zainteresowań, kształtowanie charakteru młodych ludzi, uczenia postawy asertywnej, miłości, przyjaźni, umiejętności skorzystania ze wsparcia.

A żeby uwolnić się od uzależnień, przez które marnujemy sobie życie, trzeba zdać sobie sprawę, jakie relacje emocjonalne mają dla nas prawdziwą wartość, co w życiu się naprawdę liczy. Bez uznania, że inni liczą się w naszym życiu, bez odkrycia, że i my liczymy się w czyimś życiu, bez świadomości, że wszyscy jesteśmy na tysiące sposobów od siebie uzależnieni, od wielu innych osób, staje się to dla nas bardzo trudne. Bez zaakceptowania tego, że każdy z nas potrzebuje innych ludzi i że wszyscy mamy dla siebie jakieś znaczenie i jesteśmy sobie potrzebni, trudno osiągnąć pełnię dojrzałej tożsamości.

Dzieci zależą od swoich rodziców, a czasem szczęście rodziców i sens ich życia od dzieci, i ta zdrowa zależność umożliwia nam rozwój, nie upokarza, ani nie unicestwia. Jest wręcz czymś co pozwala nam istnieć.

Relacje dziecka z ojcem i z matką, to nie tylko uczucia to podstawa rodzącej się tożsamości. Uzależniamy się od drugiej osoby, zakochując się, stając się czyimś przyjacielem. Takie zdrowe zależności nie są niczym złym, wręcz przeciwnie to zaporą dla niszczących uzależnień XXI wieku.

Faktem jest, że uzależnienie jest najbardziej pierwotnym stanem istoty ludzkiej, wymykającym się sile woli, sprowadzającym człowieka do roli bezwolnego więźnia własnych impulsów.

Jest poważną patologią, ciężącą w dramatyczny i gwałtowny sposób na życiu milionów uzależnionych i ich rodzin.

Większa wiedza na temat uzależnień może okazać się pomocna przede wszystkim w zrozumieniu i dostrzeżeniu, że bliscy wokół nas potrzebują pomocy i skłonić ich, aby poprosili o nią, przełamując jedną z podstawowych barier przy leczeniu, wszystkich uzależnień- zaprzeczaniu ich istnieniu.

Pamiętajmy, że każda nawet najbardziej skomplikowana terapia, zaczyna się od małego kroku, zawsze najtrudniejszego, spojrzenia do własnego wnętrza.

Opracowała Bożena Cęcelewska- psycholog szkolny