

## Uzależnienia behawioralne, czyli niezwiązane z zażywaniem substancji psychoaktywnych diagnozowane są przez terapeutów uzależnień i psychiatrów coraz częściej i dotyczą osób w każdym wieku.

Szacuje się że ponad milion Polaków jest uzależnionych od gier hazardowych, wzrasta nawet ilość osób uzależnionych od Internetu, telefonu, mediów społecznościowych.

Specjaliści uważają, że nie ma znaczących różnic pomiędzy **uzależnieniem od substancji psychoaktywnych** i uzależnieniem od czynności poza tym, że w pierwszym przypadku osoby uzależnione poszukują kontaktu z substancją, drugi zaś wiąże się z możliwością wykonywania określonych czynności.

O uzależnieniu behawioralnym mówimy kiedy silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności – na przykład jedzenia, pracy, czy zakupów – przynosi szkody, a wykonująca je osoba nie potrafi, mimo prób zaprzestać wykonywania tego działania. Ma to ściśle połączenie z utratą możliwości kontroli tej sytuacji



### **Co jest powodem rozwoju uzależnień behawioralnych?**

Zachowania kompulsywne (nałogowe), podobnie jak w przypadku zażywania środków psychoaktywnych, są wynikiem interakcji różnorodnych przyczyn, wśród których należy wymienić czynniki biologiczne (neurobiologiczne, genetyczne) oraz społeczno-psychologiczne.

Zmiany cywilizacyjne, wzrastające tempo życia i konsumpcyjne podejście do życia, coraz bardziej powszechny stres i towarzyszące mu negatywne emocje pociągają za sobą ryzyko dążenia do natychmiastowego zaspokojenia pragnień, dostarczając do tego niezbędnych środków.

## **Uzależnienia behawioralne mogą być związane z uzależnieniem od:**

- gier hazardowych – hazard;
- gier komputerowych lub konsolowych;
- Internetu – sieciologizm;
- seksu – seksologizm;
- telefonu komórkowego – fonologizm;
- pracy – pracologizm;
- zakupów – zakupologizm;
- środków masowego przekazu;
- jedzenia – jedzeniologizm;
- zabiegów medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej etc.
- ortoreksja – nadmierne koncentrowanie się na zdrowym odżywianiu;
- tanoreksja – uzależnienie od opalania, przede wszystkim w solarium;
- bigoresja – brak akceptacji dla własnego ciała, stosowanie sterydów, dążenie do uzyskania idealnie umięśnionej sylwetki, nadmierne trenowanie.

Pozdrawiam A.Pilarska-Maciaszek