

# UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

## zagrożenia naszej cywilizacji



Czy moglibyśmy w dzisiejszym świecie żyć bez komputera, telefonu komórkowego lub dostępu do Internetu? Spróbujmy też sobie wyobrazić, że pewnego dnia przestają działać portale społecznościowe, różnego rodzaju komunikatory lub nagle ktoś zaczyna reglamentować nasze zakupy czy ograniczać nam możliwość korzystania z kart kredytowych. Dla współczesnego człowieka jest to nie tylko nierealne, ale wręcz graniczące z wizją końca świata. Nasze życie jest z pewnością znacznie łatwiejsze dzięki tym zdobyczom cywilizacji, ale czy zawsze jest lepsze niż dawniej i zupełnie bezpieczne?

---

**RENATA PUK-PIETRUSZYŃSKA**, specjalista terapii uzależnień

Większości z nas uzależnienie kojarzy się z przyjmowaniem jakiejś substancji czy środka, który wpływa destrukcyjnie na funkcjonowanie człowieka. W naszej świadomości utrwalił się przekaz, że uzależnienie równoznaczne jest z piciem alkoholu, zażywaniem narkotyków, czasem leków czy nikotyny. Tymczasem coraz większe tempo życia, chęć ucieczki

od nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, potrzeba doświadczania szybkiej przyjemności i gratyfikacji oraz zmiany cywilizacyjne i technologiczne spowodowały pojawienie się nowych zagrożeń, wiktających nas w pętlę uzależnienia.

Nie są one jednak związane z piciem alkoholu czy zażywaniem narkotyków. Wynikają z różnego rodzaju

zachowań czy aktywności, które mają w założeniu pomóc nam w uzyskaniu lepszego samopoczucia, ale w konsekwencji powodują narastanie napięcia, poczucia osamotnienia i cierpienia psychicznego oraz fizycznego.

Uporczywe powtarzanie określonej czynności powoduje powstanie błędnego koła uzależnień.

## CZYM SĄ UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE?

Można by zadać pytanie, co łączy pozornie tak różne sytuacje, jak picie alkoholu czy palenie marihuany z graniem na komputerze, robieniem zakupów lub śledzeniem portali społecznościowych? Wszystkie one początkowo dostarczają emocjonalnych korzyści i dlatego wpływają na nasz stan psychiczny (uspokajają lub pobudzają), sprawiają przyjemność, poprawiają nastrój, pozwalają na chwilę uciec od stresów i codzienności. Jednocześnie jednak mogą stać się źródłem kłopotów, złego samopoczucia fizycznego i psychicznego, a jeśli staną się dla nas ważniejsze niż inne aktywności, prowadzą do cierpienia i utraty sensu życia. Wszystkie takie zachowania obarczone są ryzykiem nadużywania, co może prowadzić do uzależnienia. Mówimy wówczas o tzw. uzależnieniu czynnościowym lub behawioralnym. Jest to uzależnienie psychiczne polegające na uporczywym wykonywaniu jakiejś czynności w celu złagodzenia napięcia.

U podstaw każdego uzależnienia, również behawioralnego, leży aktywacja układu nagrody w mózgu, w którym istotną rolę odgrywa dopamina. Jego głównym zadaniem jest uczenie się przez pozytywne wzmocnienie, które wywołuje w organizmie reakcje nastawione na ponowny kontakt ze źródłem tych pozytywnych odczuć (na kontakt z nagrodą). Układ nagrody u jednych osób domaga się dodatkowej stymulacji po to, aby podtrzymać lub powtórzyć przyjemne doznania, u innych zaś dąży do uwolnienia od psychicznego dyskomfortu, doświadczenia ulgi. Dla jeszcze innej grupy osób ważniejszy jest sam stan oczekiwania na przyjemność niż ona sama.

Szczególnie podatni na uzależnienia będą więc zarówno ludzie, którzy mają mniej aktywny układ nagrody, co skłania ich do poszukiwania różnych sposobów na jego pobudzenie, jak i ci, którzy doświadczają różnych deficytów kompetencji życiowych. Określona substancja lub zachowanie pozwala im te deficyty rekompensować, ale chwilowo i tylko pozornie. Towarzyszą temu duże trudności w oparciu się impulsem popychającym w kierunku określonego zachowania, z towarzyszącym silnym napięciem i pragnieniem doświadczenia ulgi po zrealizowaniu tego

zachowania. Sytuacjom tym towarzyszy zazwyczaj uczucie bezradności oraz świadomość trudności w kontrolowaniu danego zachowania.

Uzależnienie behawioralne wyraża się więc w:

- kompulsywnym (przymusowym) zachowaniu,
- kontynuowaniu zachowania mimo negatywnych konsekwencji,
- obsesyjnych myślach dotyczących jego wykonania,
- doświadczeniu poczucia winy po wykonaniu czynności,
- objawach abstynencyjnych w sytuacji jego nagłego zaprzestania.

Do tej kategorii uzależnień będą należały: hazard, pracoholizm, zakupoholizm, seksoholizm, uzależnienie od komputera i/lub Internetu, ale także cała gama zaburzeń związanych z odżywianiem czy kompulsywnym uprawianiem sportu.

Wspólną cechą uzależnień behawioralnych jest swego rodzaju przymus związany z określoną czynnością, który w konsekwencji prowadzi najpierw do zaburzenia równowagi w życiu, a następnie do pogłębiającej się destrukcji w różnych obszarach życia człowieka.

Przyglądając się sobie czy swoim bliskim, warto zwrócić uwagę, na ile pewne zachowania determinują nasze codzienne funkcjonowanie. Czy jesteśmy w stanie odłożyć telefon komórkowy i skupić się na rozmowie, obejrzeniu filmu czy po prostu codziennych czynnościach bez nerwowego zerkania na ekran smartfona? Czy potrafimy zrezygnować z zakupu kolejnej bluzki, torebki czy nowego zegarka bez poczucia życiowej straty? Czy jesteśmy w stanie wylogować się z portali społecznościowych bez poczucia, że omija nas coś ważnego? Lub czy potrafimy zrezygnować z siedzenia przed komputerem i spędzić ten czas z naszymi bliskimi lub z samym sobą?

Czy potrafimy cieszyć się jedzeniem, uprawianiem sportu, czy też czynności te zaczynają determinować nasze funkcjonowanie i wywoływać poczucie winy lub poczucie bycia gorszym? Jeśli zaczynamy mieć kłopot z odłożeniem telefonu czy wyłączeniem komputera albo trudno nam zrezygnować z kolejnego zakupu, warto się zastanowić, czy to już nie jest uzależnienie.

## LECZENIE UZALEŻNIEŃ

Od wielu lat potrafimy dosyć skutecznie pomagać osobom uzależnionym od środków psychoaktywnych, natomiast profesjonalna pomoc cierpiącym z powodu uzależnień behawioralnych pozostawia jeszcze sporo do życzenia. W chwili obecnej w wielu placówkach zajmujących się leczeniem uzależnień chemicznych prowadzone są również programy dla osób uzależnionych od zachowań, dostosowujące dotychczasowe działania terapeutyczne do nowych potrzeb. Leczenie uzależnień uwzględnia trzy podejścia:

- biomedyczne, oparte głównie na farmakologii, które ma doprowadzić do hamowania tzw. przymusu picia czy brania, osłabienia nagradzającego działania substancji psychoaktywnej czy zmniejszenia nasilenia głodu lub potrzeby kompulsywnych zachowań;
- psychoterapeutyczne, wykorzystujące różne nurty psychoterapii, najczęściej nurt poznawczo-behawioralny, i dążące do zmiany przekonań, przyzwyczajzeń, zachowań, postaw, relacji z innymi ludźmi, a także sposobów przeżywania, odczuwania, reagowania, myślenia itp., umożliwiając jednocześnie funkcjonowanie bez substancji psychoaktywnych i szkodliwych zachowań kompulsywnych;
- kompleksowe, czyli oddziaływania psychoterapeutyczne plus wsparcie farmakologiczne.

Warto zauważyć, że o ile leczenie osób uzależnionych od środków psychoaktywnych zakłada całkowitą abstynencję od nich jako drogę do poprawy jakości życia, o tyle w przypadku większości uzależnień behawioralnych dąży się do wprowadzenia nowych, zdrowych nawyków związanych z danym zachowaniem, bez całkowitego eliminowania go (poza hazardem, przy którym zakłada się całkowitą eliminację zachowań z nim związanych). Tak jak w każdej innej chorobie, również w uzależnieniach behawioralnych kluczową rolę odgrywa profilaktyka. Jej podstawowym ogniwem jest środowisko rodzinne i rówieśnicze.

Warto więc zwracać uwagę na niepokojące nas sygnały ostrzegawcze, podejmować rozmowy i nie wstydzić się prosić o pomoc specjalistów.