

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

MGR AGNIESZKA PAWEŁKO



UZALEŻNIENIE OD CZYNNOŚCI

ACTION ADDICTION, BEHAVIORAL DEPENDENCY

TRAKTOWANE JAKO UZALEŻNIENIE OD POPĘDÓW,;

DO GIER HAZARDOWYCH CZY KOMPUTEROWYCH

INTERNETU

JEDZENIA

PRACY

ZAKUPÓW.

INNE



**FORMALNIE DO TEJ GRUPY ZALICZAMY
KOMPULSYWNE WYKONYWANIE DANEJ CZYNNOŚCI**

**NIEFORMALNIE NATOMIAST SZEREG ZACHOWAŃ
STANOWIĄCYCH PRZEJAW PATOLOGII –
KONSEKWENCJE A NIE SAM FAKT
ZAANGAŻOWANIA.**



TERMIN UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE NIE WYSTĘPUJE W ŻADNEJ KLASYFIKACJI

PO RAZ PIERWSZY PATOLOGICZNY HAZARD UZNANO JAKO ZABURZENIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO W 1980 ROKU

W AMERYKAŃSKIEJ KLASYFIKACJI DSM-III I UMIESZCZONO W GRUPIE ZABURZEŃ KONTROLI IMPULSÓW.

W 1994 ROKU ZOSTAŁY OPUBLIKOWANE KRYTERIA DIAGNOSTYCZNE PATOLOGICZNEGO HAZARDU WEDŁUG DSM-IV.

AMERYKAŃSKIE TOWARZYSTWO PSYCHIATRYCZNE W MAJU 2013 ROKU FORMALNIE POTWIERDZIŁO ISTNIENIE NAŁOGÓW BEHAWIORALNYCH

ICD 10 -F63.0 ZABURZENIE POLEGAJĄCE NA CZĘSTO POWTARZAJĄCYM SIĘ UPRAWIANIU HAZARDU, KTÓRY PRZEWAŻA W ŻYCIU CZŁOWIEKA ZE SZKODĄ DLA WARTOŚCI I ZOBOWIĄZAŃ SPOŁECZNYCH, ZAWODOWYCH, MATERIALNYCH I RODZINNYCH”.

KRYTERIA:

ZAABSORBOWANIE

MODYFIKACJA NASTROJU

TOLERANCJA

SYMPTOMY ODSTAWIENNE

KONFLIKT

NAWROTY



**ZAABSORBOWANIE – DANE ZACHOWANIE ZACZYNA
DOMINOWAĆ NAD INNYMI**





**MODYFIKACJA NASTROJU – EFEKT JAKI PRZYNOSI DANE ZACHOWANIE -
MECHANIZM RADZENIA SOBIE**

TOLERANCJA - ROSNĄCE ZAPOTRZEBOWANIE NA DANE ZACHOWANIE W CELU UZYSKANIA PODOBNEGO POZIOMU GRATYFIKACJI

CZĘSTOTLIWOŚĆ

INTENSYWNOŚĆ

Panie Boże, spraw, żebym
kupiła w sklepie tylko to,
po co przyszłam



ZOBACZ WIĘCEJ NA STYLOWI.PL

SYMPTOMY ODSTAWIENNE –

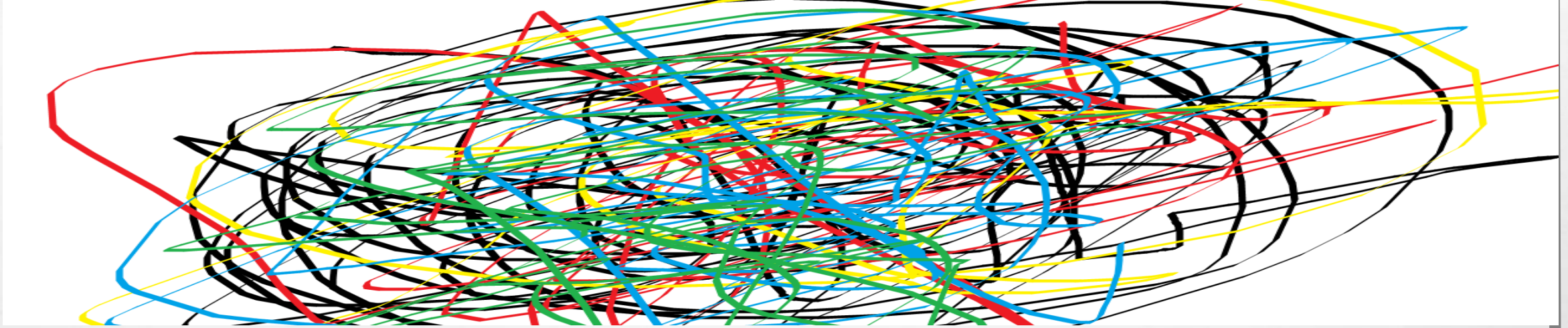
PSYCHICZNE I/LUB FIZYCZNE

POIRYTOWANIE

ZŁOŚĆ

BÓL





KONFLIKTY

POMIĘDZY OSOBĄ A NAJBLIŻSZYM OTOCZENIEM (RODZINA)

POMIĘDZY OSOBĄ A INNYMI AKTYWNOŚCIAMI (PRACA)

KONFLIKT INTRAPERSONALNY – PRZEŻYWANIE NEGATYWNYCH EMOCJI NA SKUTEK ANGAŻOWANIA SIĘ W DANE ZACHOWANIA

UTRATA KONTROLI

NAWROTY – TENDENCJE DO POWRACANIA DO TYCH SAMYCH CZY PODOBNYCH WZORCÓW DANEGO ZACHOWANIA.

PO OKRESIE ABSTYNENCJI CAŁKOWITEJ LUB CZĘŚCIOWEJ



RODZAJE UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH



Types of Behavior Addictions



HAZARD

**SŁOWO „HAZARD” POCHODZI Z JĘZYKA ARABSKIEGO: „AZ-ZAHR” ZNACZY „KOSTKA”, „GRA W KOŚCI”.
W JĘZYKU ANGIELSKIM, DOSŁÓWNIE PRZETŁUMACZONE, OZNACZA „RYZIKO”, „NIEBEZPIECZEŃSTWO”.
W JĘZYKU FRANCUSKIM SŁOWO HAZARD OZNACZA PRZYPADEK, TRAF, RYZIKO.**

**W JĘZYKU POLSKIM HAZARD JEST DEFINIOWANY JAKO „RYZYKOWNE PRZEDSIĘWZIĘCIE”, „RYZIKO
W GRZE”, „NARAŻANIE SIĘ NA NIEBEZPIECZEŃSTWO, RYZIKOWANIE”.**

**HAZARDZISTA TO - OSOBA, KTÓRA UCZESTNICZY W GRZE, GDZIE DECYDUJE PRZYPADEK, RYZIKUJĄC
PIENIĄDZE LUB INNE DOBRA, W CELU UZYSKANIA JAKIEJŚ KORZYŚCI (NP. MATERIALNEJ CZY EMOCJONALNEJ).**



FONOHOLIZM

**NADMIERNE I SZKODLIWE UŻYWANIE TELEFONU
KOMÓRKOWEGO**

**NOMOFOBIA – PATOLOGICZNY STRACH PRZED UTRATĄ
KONTAKTU Z NOWĄ TECHNOLOGIĄ; POCZUCIE WINY W
MOMENCIE, GDY NIE ODPISAŁO SIĘ NA WIADOMOŚĆ
SMS LUB NIE ODDZWONIŁO SIĘ DO OSOBY, KTÓRA
PRÓBOWAŁA SIĘ Z NAMI SKONTAKTOWAĆ;
ODCZUWANIE ZANIEPOKOJENIA I WYALIENOWANIA W
MOMENCIE BRAKU: ZASIĘGU, POŁĄCZENIA WI-FI LUB
TELEFONU KOMÓRKOWEGO,**



CYBERUZALEŻNIENIA

**CYBERUZALEŻNIENIE TO WSPÓLNA NAZWA
NA OKREŚLENIE PROBLEMÓW ZWIĄZANYCH
Z NADMIERNYM KORZYSTANIEM Z KOMPUTERA.**

**ZJAWISKO CYBERUZALEŻNIENIA UZNAWANE JEST
ZA ZAGROŻENIE, KTÓRE MOŻE WYRZĄDZIĆ SZKODY
W PSYCHICE I WYWOŁAĆ POWAŻNE PROBLEMY
W WIELU DZIEDZINACH ŻYCIA.**



PRACOHOLIZM



**UZALEŻNIENIE PSYCHICZNE OBJAWIAJĄCE
SIĘ OBSESYJNĄ
ORAZ WEWNĘTRZNĄ POTRZEBĄ CIĄGŁEGO
WYKONYWANIA PRACY
KOSZTEM INNYCH CZYNNOŚCI,
RÓWNIEŻ RODZINY, SNU I ODPOCZYNKU.**

WSPÓŁZALEŻNOŚĆ

**WSPÓŁZALEŻNOŚCIĄ SPOŁECZNĄ JEST KAŻDA SYTUACJA,
W KTÓREJ KTOŚ INNY – OPRÓCZ NAS SAMYCH –
MA WPŁYW NA NASZE WYNIKI.**



ZAKUPOHOLIZM



UZALEŻNIENIE OD DOKONYWANIA ZAKUPÓW,

PRZYMUS KUPOWANIA RÓŻNYCH PRZEDMIOTÓW/ARTYKUŁÓW - CZĘSTO NIEPOTRZEBNYCH

KOMPULSYWNE ZAKUPY, KTÓRE SĄ CZĘSTO REAKCJĄ NA NEGATYWNE WYDARZENIA LUB NIEAKCEPTOWANE STANY EMOCJONALNE,

POWODUJĄ SPADEK NAPIĘCIA PSYCHICZNEGO ORAZ POPRAWĘ SAMOPOCZUCIA WKRÓTCE PO DOKONANIU ZAKUPU.

SEKSOHOLIZM



SEKSOHOLIZM, INACZEJ EROTOMANIA,

UZALEŻNIENIE OD UPRAWIANIA SEKSU

**SEKSOHOLIK JEST ZALEŻNY OD PEWNYCH ZACHOWAŃ
SEKSUALNYCH, CO PRZEJAWIA SIĘ OKRESOWYM LUB
STAŁYM PRZYMUSEM ICH PODEJMOWANIA W CELU
WYWOŁANIA PODNIECENIA I EUFORII**

TANOREKSJA

**UZALEŻNIENIE POLEGAJĄCE NA CIĄGŁEJ
CHĘCI OPALANIA SIĘ, NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE
U MŁODYCH KOBIET**

**W KULTURZE ŚRODKOWOEUROPEJSKIEJ
OPALENIZNA JEST SYMBOLEM WYSPORTOWANIA,
ZDROWIA I RADOŚCI ŻYCIA**



FIT UZALEŻNIENIA



FITOREKSJA



FITNESSOMANIA, FITMANIA - ZABURZENIE PSYCHICZNE, KTÓREGO ISTOTĄ JEST PRZESADNA DBAŁOŚĆ O SYLWETKĘ, OBSESYJNE DĄŻENIE DO BYCIA „FIT”

DĄŻENIE DO OSIĄGNIĘCIA IDEALNEGO, WYSORTOWANEGO CIAŁA.

OSOBY CIERPIĄCE NA FITOREKSJĘ UWAŻAJĄ, ŻE ICH SYLWETKA NIE JEST PERFEKCYJNA.

CIAŻOREKSJA/ PREGNOREKSJA

ANOREKSJA W CIAŻY - ZABURZENIE ODŻYWIANIA,

KTÓREGO ISTOTĄ JEST GŁODZENIE SIĘ I/LUB PROWOKOWANIE WYMIOTÓW.

PREGOREKTYCZKA OBAWIA SIĘ NATURALNYCH EFEKTÓW CIAŻY - PRZYROSTU WAGI, ZAOKRĄGLENIA BIODER, POWIĘKSZENIA BRZUSZKA I PEŁNIEJSZEGO BIUSTU - PONIEWAŻ, W JEJ MNIEMANIU, PSUJĄ ONE JEJ FIGURĘ.

DAŻY DO TEGO, BY W CZASIE CIAŻY WYGLĄDAĆ TAK, JAKBY W NIEJ NIE BYŁA



ORTOREKSJA

**PATOLOGICZNA OBSESJA NA PUNKCIE SPOŻYWANIA
ZDROWEJ ŻYWNOSCI**

**OSOBY DOTKNIĘTE ORTOREKSJĄ UNIKAJĄ
SPOŻYWANIA OKREŚLONYCH POKARMÓW,
CZASAMI RÓWNIEŻ OKREŚLONYCH
SPOSOBÓW OBRÓBKİ ŻYWNOSCI (NP. GOTOWANIA,
SMAŻENIA).**

**CODZIENNA AKTYWNOŚĆ OSOBY CHOREJ NA
ORTOREKSJĘ ZOSTAJE ZDOMINOWANA PRZEZ
CZASOCHŁONNE PLANOWANIE, KUPOWANIE ORAZ
PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW.**



BIGOREKSJA



**DYSMORFIA MIĘŚNIOWA – ZABURZENIE
PSYCHICZNE POLEGAJĄCE NA SUBIEKTYWNYM
NIEDOSTATKU ESTETYKI WŁASNEGO CIAŁA POD
POSTACIĄ UCZUCIA POSIADANIA
NIEWYSTARCZAJĄCEJ MASY MIĘŚNIOWEJ**

DRUNKOREKSJA

**TO FORMA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA POŁĄCZONA Z
UZALEŻNIENIEM OD ALKOHOLU.**

**POLEGA ONA NA OGRANICZANIU ILOŚCI
SPOŻYWANEJ ŻYWNOŚCI, TAK ABY MÓC SPOŻYĆ
WIĘCEJ ALKOHOLU BEZ PRZYBIERANIA NA WADZE**



RÓŻNICOWANIE UZALEŻNIEŃ



CHARAKTER ŚRODKA, KTÓRY STAJE SIĘ PRZYCZYNĄ UZALEŻNIENIA

SUBSTANCJA PRZYJMOWANA Z ZEWNĄTRZ



ZACHOWANIE



ABSTYNENCJA

CAŁKOWITA

**narkotyki
nie biorę**

ZANIECHANIE ZACHOWANIA, ZMIANA FORMY



DETOKSYKACJA

PIERWSZY KROK



BRAK



RYZIKO PRZEDAWKOWANIA

DUŻE



MAŁE –

UWAGA HIKIKOMORI, KARÓSHI



POSTRZEGANIE PRZEZ SPOŁECZEŃSTWO

POWAŻNE ZABURZENIE



FANABERIA



Legenda głosi, że istnieje kobieta

...która otwiera szafę i wie w co chce się ubrać

www.demotywatory.pl

PODEJŚCIE DO KONCEPCJI UZALEŻNIENIA

CHOROBA



INTENSYWNOŚĆ ZACHOWANIA



ZABURZENIE FUNKCJI POZNAWCZYCH

ZNIEKSZTAŁCENIE RZECZYWISTOŚCI

GOOD TRIP, BAD TRIP

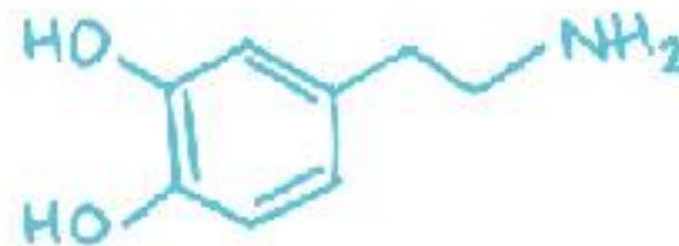
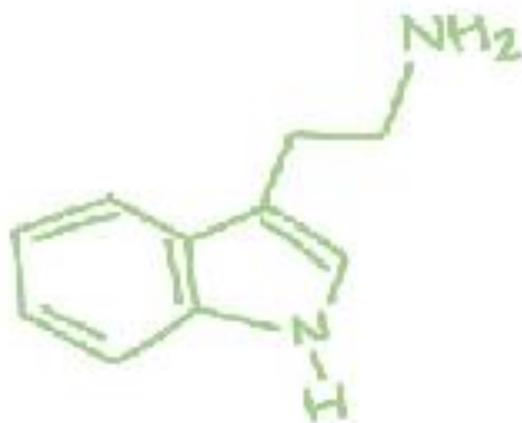


PAMIĘĆ WYBIÓRCZA



**ZMIANY NA POZIOMIE NEUROPRZEKAŹNIKÓW SĄ PODOBNE I DOTYCZĄ ŚCIEŻEK
DOPAMINERGICZNYCH I SEROTONINERGICZNYCH**

SEROTONINA I DOPAMINA



Technicznie rzecz biorąc, jedyne
dwie rzeczy, które lubisz.

Dziękuję za uwagę
Idę zażyć
SZCZĘŚCIA

