



Jak się uczyć i pracować, żeby nie zwariować

O zagrożeniach związanych z uzależnieniami behawioralnymi w dobie nauki i pracy on-line

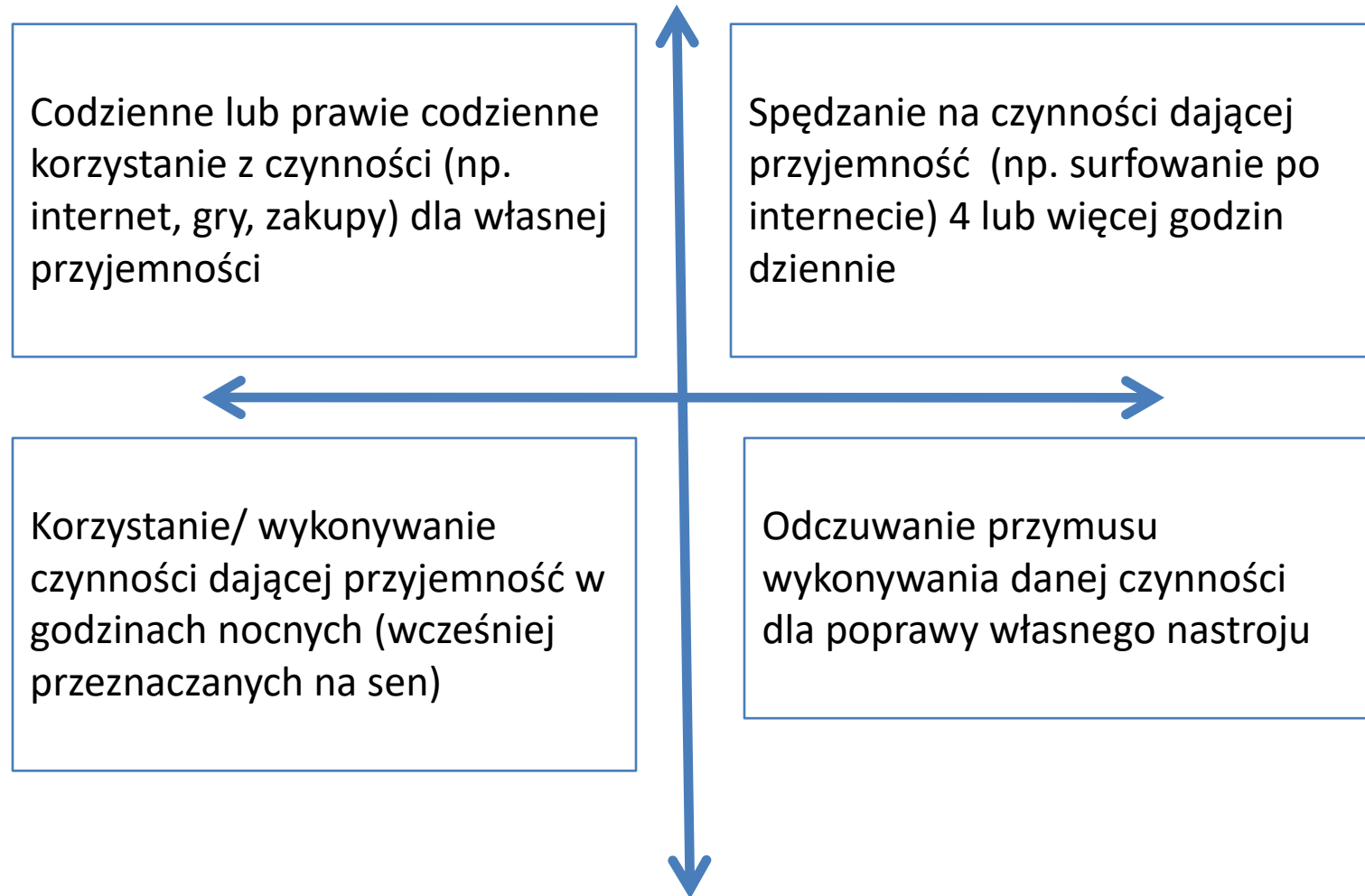
Uzależnienia behawioralne

- Formy zaburzeń (nałogów) nie związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych
- Niekontrolowane wykonywanie pewnych czynności (np. granie w gry)
- Zachowania oceniane jako patologiczne z uwagi na ich intensywność i ponoszone przez jednostkę konsekwencje
- Nietożsame z zachowaniami problemowymi (negatywne rezultaty) i ryzykownymi (zagrożające)

Podstawowe kryteria diagnostyczne

- Zaabsorbowanie (najważniejsza czynność)
- Modyfikacja nastroju (działania podejmowane celem poradzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami)
- Tolerancja (rosnące zapotrzebowanie na zachowanie w obszarze częstości i/lub jakości)
- Symptomy odstawiennne (poirytowanie, złość, drżenie rąk)
- Konflikt (jednostka-otoczenie; jednostka-działania; intrapsychiczny)
- Nawroty (tendencja do powracania do tych samych/ podobnych wzorców zachowania po okresach abstynencji)

Ryzyko uzależnienia



Etiologia

- Czynniki biologiczne i genetyczne (układ nagrody; serotonina; dopamina)
- Czynniki psychologiczne (impulsywność; regulacja afektu; samoocena; deficyty psychospołeczne; neurotyzm)
- Czynniki społeczne (socjalizacja w rodzinie; środowisko; kontekst społeczny)

Konsekwencje uzależnień

- Fizyczne
- Psychiczne
- Społeczne



Negatywne konsekwencje uzależnień behawioralnych (fizyczne)

- bóle głowy
- bóle nadgarstka
- bóle w klatce piersiowej
- problemy żołądkowe
- tiki nerwowe
- zawroty głowy
- zespół przewlekłego zmęczenia

Negatywne konsekwencje uzależnień behawioralnych (psychiczne)

- nadaktywność
- problemy ze snem
- nieumiejętność wypoczynku
- zmienne nastroje
- uczucie irytacji
- drażliwość
- trudności w koncentracji uwagi
- zaniżona samoocena
- obniżona satysfakcja z życia

Negatywne konsekwencje uzależnień behawioralnych (społeczne)

- zaniedbywanie innych aktywności
- zawężenie (bądź brak) zainteresowań
- izolowanie się od innych ludzi
- złe relacje rodzinne związane z zanikaniem więzi czy rozpadem rodziny

Problemy pociągają problemy

- Większe wydatki (na czynności i związane z nimi akcesoria)
- Problemy szkolne
- Trudności rodzinne
- Zachowania ryzykowne
- Zwiększenie prawdopodobieństwa zaangażowania w zachowania przestępcze
- Nadużywanie alkoholu i substancji psychoaktywnych
- Myśli samobójcze

Jak sobie pomóc

- Szczerość wobec siebie (dążenia, zachowania, zmiany w dotychczasowych nawykach)
- Oszacowanie czasu poświęcanego na daną czynność (kiedy i jak jest angażująca, jak wpływa na zachowanie, na relacje z bliskimi)
- Realistyczna lista zdrowych zachowań do zastąpienia tych niezdrowych (nowe zachowania, stare zachowania, stare zachowania zmodyfikowane do nowych wymagań)
- Planowanie czasu na nowe, zdrowe zachowania (najlepiej w czasie wcześniej poświęcanych zachowaniu uzależniającemu)
- Kontakt ze specjalistą

Co możemy zrobić

- Zmiana nawyków
- Angażowanie się w zadania wymagające wysiłku umysłowego (np. sudoku 😊)
- Korzystanie z „przestarzałych rozrywek” (np. książki)
- Wyznaczenie godzin korzystania z urządzeń (inny czas – inne aktywności)
- Zaangażowanie w działania wymagające aktywności (najlepiej z dala od urządzenia, np. wolontariat)

Co możemy zrobić

- Powiedzieć o kłopotach i poprosić o wsparcie inną osobę (nie musi być rodzicem)
- Budować relacje poza światem wirtualnym (nawet mimo pandemii)

Konkretnie

- Obserwacja zachowania (czas spędzony on-line: dzień i godzina, działanie, aktywność, długość czasu, efekt)
- Powody dla zachowania (częstotliwość, myśli, uczucia)
- Zmiana sposobu myślenia (dowody na prawdziwość myśli, dowody na skuteczność metody w radzeniu sobie)
- Redukcja szkód (osobiste, sytuacyjne, społeczne, psychiczne)

Kilka ważnych pytań

- Jakie korzyści niesie zachowanie?
- Co chcesz zmienić w tej kwestii?
- Jak korzystanie z danej aktywności wpływa na twój dobrostan?
- Co twoim zdaniem mogłoby przyczynić się do poprawy twojej sytuacji?

Uwaga (na) dla rodzica

- Plastyczność w reagowaniu
- Bez wymówek
- Bez przesady
- Bez nadmiaru przyjacielskich gestów

- Realizm, spokój, świadomość, dostępność
- Komunikacja

Złota zasada – równowaga we wszystkim





Kontakt: akleszczewska@uni.opole.pl