

UZALEŻNIENIA PSYCHICZNE

opracowanie: A. Kowalska

CO TO JEST UZALEŻNIENIE ?

Uzależnienie według Wikipedii, to nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej

UZALEŻNIENIA PSYCHICZNE (PSYCHOLOGICZNE)

Charakteryzuje silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub przyjmowania substancji. Nie prowadzi jednak do żadnych poważnych fizjologicznych następstw.



CECHY UZALEŻNIENIA PSYCHICZNEGO

- Człowiek uzależniony nakręca się w poszukiwaniu środka uzależniającego.
- Następuje obniżenie przyjemności, która początkowo była bardzo duża.
- Odczuwanie przymusu zażywania danego środka, kosztem swojego zdrowia.
- Osłabienie woli.
- Natręctwa myślowe i obsesja zażywania.
- Oszukiwanie samego siebie poprzez usprawiedliwianie danej czynności.
- Fizyczne osłabienie i wyniszczenie.
- Wypalenie emocjonalne prowadzące do samobójstwa.

RODZAJE UZALEŻNIENI PSYCHICZNYCH

- internet i gry komputerowe
- hazard
- praca
- kupowanie
- słodycze
- jedzenie
- telewizja
- uzależnienie seksualne
- masturbacja i pornografia
- nadmierna dbałość o tężyznę fizyczną
- samookaleczanie
- media społecznościowe

OSOBA UZALEŻNIONA OD PRACY:



- Myśli o pracy w czasie wolnym.
- Ma cały czas włączony służbowy telefon w oczekiwaniu na to, że może zadzwonić.
- Źle sypia.
- Jej samopoczucie pogarsza się w weekend, natomiast w poniedziałek się poprawia.
- Wszystko robi sama, bo jest przekonana, że zrobi to najlepiej.
- W czasie spotkania towarzyskiego mówi tylko o pracy, inne tematy ją nudzą.

OBJAWY UZALEŻNIENIA OD TELEFONU I INTERNETU

- Ciągły przymus korzystania ze smartfona.
Zdenerwowanie w momencie,
kiedy nie można sięgnąć po telefon.
- Duża ilość czasu spędzanego
przed ekranem telefonu.
- U dzieci i młodzieży pogorszenie
wyników w nauce.
- Zaniedbywanie codziennych obowiązków
na rzecz korzystania z telefonu.



OBJAWY UZALEŻNIENIA OD HAZARDU

- Bóle głowy, trudności z zasypianiem.
- Zaniedbywanie pracy, szkoły, codziennych obowiązków.
- Konflikty o finanse z innymi ludźmi.
- Zrezygnowanie z aktywności, które wcześniej przynosiły radość.
- Oszustwa, kradzieże w celu zdobycia środków na hazard, bądź zwrot długów.
- Przejadanie się lub utrata apetytu.
- Znikanie na dłuższe okresy czasu.
- Częste pożyczanie pieniędzy, lub pobieranie zaliczki na poczet wypłaty.



OBJAWY UZALEŻNIENIA OD JEDZENIA



- **Przemożne pragnienie jedzenia, które dominuje nad innymi potrzebami.**
- **Nieustanne myśli dotyczące jedzenia, przy jednoczesnej obsesyjnej chęci odchudzania się.**
- **Problem z kontrolą spożywanego pokarmu i potrzeba jedzenia coraz większych ilości.**
- **Jedzenie w samotności, aby ukryć wstydliwą dolegliwość.**
- **Poczucie winy i zażenowania z powodu objadania się.**
- **Objadanie się pomimo świadomości jego szkodliwych konsekwencji**

OBJAWY UZALEŻNIENIA OD ZAKUPÓW



- Ciągłe przebywanie w sklepach i galeriach handlowych.
- Stale planowanie kolejnych zakupów.
- Kupowanie rzeczy, które nie są potrzebne.
- Przeznaczanie wszystkich pieniędzy na zakupy (niepłacenie rachunków)
- Traktowanie zakupów jako sposób na poprawę nastroju.
- W trakcie kupowania odczucie euforii, a po zakupach poczucie winy i wstydu.

OBJAWY UZALEŻNIENIA OD SAMOOKALECZANIA

- Blizny, zadrapania, skaleczenia, siniaki niewiadomego pochodzenia.
- Ślady krwi na ubraniu.
- Liczne częste opatrunki.
- Noszenie ubrań z długimi rękawami.
- Spędzanie długiego czasu w toalecie.
- Nagłe zmiany w kontaktach z rówieśnikami.
- Stany depresyjne (przedłużający się smutek, przygnębienie, izolacja)
- Skrajne, impulsywne, silne reakcje (lęk, gniew, rozpacz)
- Niska samoocena i niechęć wobec siebie.



OBJAWY UZALEŻNIENIA OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH



Brak apetytu, brak snu.

Utrata kontroli nad czasem spędzonym w internecie.

Ciągły brak czasu dla rodziny.

Zaniedbywanie codziennych obowiązków.

Rozdrażnienie, niepokój i pustka, w momencie gdy korzystanie z internetu staje się niemożliwe.

Gniew i rozczarowanie, w momencie kiedy

publikowane materiały nie przynoszą

popularności wśród obserwujących.

PAMIĘTAJMY !!!

Przed uzależnieniami może nas
ochronić samozaparcie
i wyznaczanie
odpowiednich granic.

WALKA Z UZALEŻNIENIEM PSYCHICZNYM

W walce z uzależnieniem psychicznym bardzo ważna jest silna wola osoby uzależnionej.

Jednak w związku z tym, że jego wola jest osłabiona, pojawia się problem "błędnego koła".

Popularne są też różnego rodzaju spotkania m.in. anonimowych żartoków, anonimowych erotomanów, anonimowych hazardzistów.

Badania wykazały, że są one jednak mało skuteczne.

POMOC OSOBOM UZALEŻNIONYM

Niezwykle ważne jest, aby osoba uzależniona trafiła pod opiekę specjalisty, znającego się na terapii danego rodzaju uzależnień. Leczenie jest procesem długotrwałym i wymagającym zastosowania indywidualnego podejścia.

Czasem wystarczy tylko terapia behawioralno - poznawcza, innym razem niezbędne będzie leczenie farmakologiczne. W ciężkich przypadkach może być konieczny pobyt w ośrodkach zamkniętych.



Muzyka, książki,
pozytywni ludzie...

Jedyne

uzależnienia jakie

polecam...



KONIEC



W prezentacji wykorzystano materiały ze stron:
<https://www.doctormed.pl/info/psychiatria/uzaleznienie/>
<https://www.medonet.pl/zdrowie,uzaleznienie---rodzaje-uzaleznien--leczenie--rokowania,artykul,1728915.html>
<https://www.superego.com.pl/uzaleznienie-to-twoj-wrog-rodzaje-uzaleznien-i-co-trzeba-o-nich-wiedziec/>