

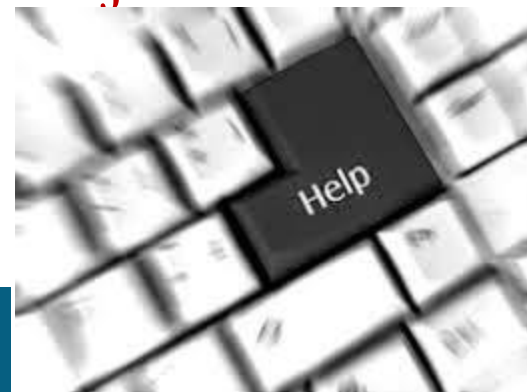
# RODZICIELSKA PROFILAKTYKA UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE



Anna Włodarczyk

# Uzależnienia behawioralne

∞ To zespół objawów związanych z utrwalonym, wielokrotnym powtarzaniem określonej czynności, w celu uzyskania takich stanów emocjonalnych jak przyjemność euforia, ulga, uczucie zaspokojenia.



# Uzależnienia od substancji psychoaktywnych a uzależnienia behawioralne

- Specjaliści uważają, że nie ma wyraźnych różnic między uzależnieniem od środków psychoaktywnych i uzależnieniem od czynności. Różnica polega na tym, że w pierwszym przypadku osoby uzależnione poszukują kontaktu z substancją, drugi zaś wiąże się z możliwością wykonywania określonych czynności.



# Rodzaje uzależnień behawioralnych

- ✎ **Jedzenioholizm** – zespół kompulsywnego, nałogowego jedzenia (obżarstwo, hulaszcze jedzenie) Jest to nawykowe, niekontrolowane objadanie się, mające na celu zajądanie problemów i zagłuszanie emocji. Jedzenie staje się automatyczną reakcją na stan podwyższonego napięcia stresu i innych emocji, nie tylko negatywnych.
- ✎ **Ortoreksja** - polega na obsesyjnym spożywaniu wyłącznie zdrowego, naturalnego, niskoprzetworzonego jedzenia ( planowanie posiłków, rygorystyczne przestrzeganie pór jedzenia, ciągła koncentracja na jakości spożywanych produktów)
- ✎ **Tanoreksja** – tan –opalenizna, to uzależnienie zaliczane jest do zaburzeń osobowości powodowanych nadmiernym skupieniem uwagi na wyglądzie zewnętrznym i kultem własnego ciała.
- ✎ **Bigoreksja** – obsesja na punkcie umięśnionego ciała

# Rodzaje uzależnień behawioralnych

- ⌘ **Hazard** – automaty do gry, loterie, konkursy SMS – owe, zdraпки, karty, kości, maszyny, e – hazard, gry internetowe o charakterze hazardowym (dobra zabawa, przeżywanie silnych emocji, wiara w łatwość zdobywania pieniędzy)
- ⌘ **Siecioholizm** – bycie w sieci, bycie online, gry komputerowe online, portale społecznościowe
- ⌘ **Fonoholizm** – uzależnienie od telefonu komórkowego, Fomo – fear of missing out – lęk przed wypadnięciem z obiegu, „zespół kciuka” – choroba niedokrwienna kciuka spowodowana ciągłym esemesowaniem
- ⌘ **Zakupoholizm** – skłonność do utraty kontroli nad zakupami

# Czynniki ryzyka

- ⌘ Brak „ciekawości świata”.
- ⌘ Długotrwała izolacja
- ⌘ Nauka zdalna – nieograniczony dostęp do internetu
- ⌘ Niewłaściwe postawy rodzicielskie
- ⌘ Niestabilna samoocena- media społecznościowe: samoocena ulokowana na zewnątrz
- ⌘ Negatywny stosunek do otoczenia.
- ⌘ Silny wpływ grupy rówieśniczej, grup społecznościowych online.
- ⌘ Przeciążenie wymaganiami, stresem, obowiązkami.
- ⌘ Brak adekwatnych zajęć.
- ⌘ Zaburzone relacje w grupie, brak relacji stacjonarnych.
- ⌘ Aprobata zachowań destrukcyjnych.
- ⌘ Brak kontroli rodziców.



# Czynniki ryzyka

- ✎ przesadnie restrykcyjne lub skrajnie przyzwalające warunki wychowawcze (nadmierne kary, częsta krytyka lub brak reakcji na niewłaściwe zachowanie dziecka),
- ✎ niewłaściwa realizacja ról rodzicielskich – wrogość, niechęć wobec dziecka, emocjonalnie ambiwalentny lub odrzucający stosunek do dziecka, niespójne i niekonsekwentne zasady wychowawcze, brak nadzoru, troski i zapewniania poczucia bezpieczeństwa,
- ✎ poważne konflikty rodzinne – awantury, kłótnie, bójki, manipulacje między dorosłymi, w których uczestniczy lub które obserwuje dziecko,
- ✎ niekorzystne wzorce zachowania starszego rodzeństwa,
- ✎ brak wsparcia i bliskich relacji z innymi dorosłymi (wujostwo, dziadkowie).

# Czynniki chroniące

- ⌘ Prawidłowe relacje w rodzinie
- ⌘ Ciekawość świata – hobby, zainteresowania, umiejętność zadawania pytań.
- ⌘ Poczucie bycia ważnym i szanowanym.
- ⌘ Zainteresowanie ze strony rodziców i nauczycieli.
- ⌘ Alternatywa dla bycia online, bycia w sieci.
- ⌘ Współpraca rodziny i szkoły.
- ⌘ Uważność ze strony dorosłych opiekunów.
- ⌘ Podtrzymywanie więzi rodzinnych i koleżeńskich.
- ⌘ Więzi rodzinne, właściwe postawy rodzicielskie
- ⌘ Posiadanie przynajmniej jednej ważnej dla siebie osoby.



# Rodzina jako środowisko oddziaływań profilaktycznych

- ✓ Rodzice są najważniejszymi osobami dla dziecka.
- ✓ Rodzice są odpowiedzialni za wychowanie i prawidłowy rozwój swoich dzieci.
- ✓ Zdecydowanej większości rodziców bardzo zależy na dobru dziecka.
- ✓ Szkoła może wspierać rodziców, ale nie zastępować w roli wychowawców.
- ✓ Dzieci (nawet nastoletnie) chcą mieć dobry kontakt z rodzicami.



# Uzależnienia behawioralne – kryteria diagnozy

- ☞ **Zaabsorbowanie** – dane zachowanie zaczyna dominować nad innymi.
- ☞ **Modyfikacja nastroju** – odnosi się do efektu, jakie przynosi dane zachowanie.
- ☞ **Tolerancja** – odnosi się do rosnącego zapotrzebowania na dane zachowanie celu uzyskania podobnego poziomu gratyfikacji.
- ☞ **Symptom odstawienia** oznaczają symptomy psychiczne lub fizyczne, gdy zaistnieje trudność w wykonaniu pożądanego zachowania.
- ☞ **Konflikt** – rozdźwięk między osobą a otoczeniem, rodziną na skutek zaangażowania się w dana czynność.
- ☞ **Nawroty** – tendencja do powracania po abstynencji.

# Symptomy dziecięcych uzależnień od tzw. „Nowych Mediów”

- ✎ Aroganckie zachowanie, wszczynanie awantur przy każdej próbie ograniczenia kontaktu z mediami, w tym utrudniony kontakt (głuchota społeczna, czyli „niesłyszenie” niewygodnych dla siebie treści);
- ✎ Brak energii życiowej i wyraźne zaburzenia snu (zasypianie w szkole, w autobusie, przy posiłku), niemożność koncentracji na lekcjach;
- ✎ Symulowanie albo nawet wywoływanie choroby, żeby nie iść do szkoły;
- ✎ Zaniżanie czasu spędzonego przy komputerze i kłamanie, że się uczyło albo szukało w sieci informacji potrzebnych do szkoły.

# Co rodzica powinno zaniepokoić, jak rozpoznać sygnały uzależnienia behawioralnego?

- ❑ **Dana czynność (zachowanie) staje się najważniejsza –**
- ❑ **Gdy spotka się z ograniczeniami, reaguje złością, rozdrażnieniem, buntem itp.**
- ❑ **Zmiany nastroju – podczas nałogowego grania, jedzenia itp.**
- ❑ **Można zaobserwować takie reakcje, jak: duże ożywienie, podekscytowanie, wyraźne zadowolenie, wręcz euforię lub złość smutek i rozpacz.**
- ❑ **Niestabilność jego nastroju zależy od korzyści lub ich braku wynikających z zachowania nałogu,**
- ❑ **Tolerancja dawkowania. Objawy odstawienia**
- ❑ **Konflikt,**
- ❑ **Kontynuowanie zachowania pomimo negatywnych konsekwencji**
- ❑ **Powtarzające się bezskuteczne próby ograniczenia, kontrolowania lub zaprzestania zachowania**
- ❑ **Nawrót**



# Skutki nałogowego korzystania z nowych mediów

## **Dziecko, młody człowiek:**

- ✎ Ma trudności w koncentracji, jest nadmiernie pobudzony
- ✎ Ma ograniczone umiejętności językowe
- ✎ Trudności w rozwiązywaniu problemów
- ✎ Trudności w uczeniu się
- ✎ Jest myślowo rozleniwiony
- ✎ Trudność w radzeniu sobie z emocjami
- ✎ Trudności w relacjach z innymi osobami
- ✎ Obniżenie umiejętności społecznych
- ✎ Przybiera na wadze
- ✎ Ma osłabioną odporność
- ✎ Traci zainteresowanie aktywnościami ważnymi dla rozwoju
- ✎ Pogorszenie nastroju (lęki, depresje, niepokój)



# Skutki uzależnienia od Internetu

- ⌘ cierpi brak poczucia czasu – z czasem osoba uzależniona myśli, że spędza przed komputerem kilka minut, a naprawdę minęło już kilka godzin;
- ⌘ ma pogorszone samopoczucie, [zaburzenia lękowe](#) – ogólne samopoczucie i lęki ustępują tylko, gdy przebywa się w wirtualnym świecie;
- ⌘ odczuwa nadmierne pobudzenie – ekscytacja tylko wtedy, gdy można spędzić czas przed komputerem i nerwowość, gdy nie można tego robić;
- ⌘ skupia myśli tylko na tym, co w tej chwili może się dziać w sieci;
- ⌘ cierpi na [bezsennność](#) – problemy z zasypianiem, a gdy już uda się zasnąć to sny dotyczą tylko komputera, internetu i życia wirtualnego;
- ⌘ może mieć tiki nerwowe – naśladowanie palcami ruchów na klawiaturze i dłońmi ruchów myszki;
- ⌘ ma zaburzenia mowy – w codziennych rozmowach posługiwanie się skrótami, które używane są tylko w sieci. Brak kontroli nad tymi odruchami;
- ⌘ może być odseparowana społecznie – powolne ograniczanie kontaktów społecznych.



# Jak chronić dziecko przed nałogowymi zachowaniami? To co musimy wiedzieć?

- ✧ Uzależnienia od czynności są wynikiem czynników, na które my dorośli mamy realny wpływ.
- ✧ Nowe media ze względu na swoją specyfikę mogą prowadzić do zakłóceń w codziennym funkcjonowaniu dziecka.
- ✧ Nadużywanie nowych technologii to plaga współczesności.
- ✧ Musimy poszerzać swoją wiedzę dotyczącą zagrożeń.



# Jak możemy wpłynąć na dziecko, aby odpowiedzialnie korzystało z mediów cyfrowych

- W świat cyfrowy wchodzimy razem z dzieckiem.
- Opóźniaj, ile możesz, moment wprowadzania dziecka w świat internetu,
- Dzieci uczą się przez naśladowanie swoich rodziców,
- Stwórz zasady korzystania z mediów cyfrowych,
- Stawiaj granice, nie bój się!
- Wzbudzaj u dziecka pasje i zainteresowania.
- Pozwól dziecku nudzić się!
- Przytulaj swoje dziecko!
- Stwórz kulturę offline!
- Rozmawiaj na temat zagrożeń związanych z cyberprze
- Pokaż dziecku, że Internet może być bardzo pomocny!
- Kontroluj poczynania dziecka w cyberprzestrzeni!





## Poza rozmową, świadomością i wprowadzeniem zasad korzystania z nowych technologii – co jeszcze jako rodzice możemy zrobić?

- ☞ Najważniejsze, by dziecko, które wchodzi w świat internetu nie dostawało tylko tego!
- ☞ Zadać sobie pytanie „Czy jesteśmy gotowi na to, co nas czeka?”
- ☞ Dowód miłości wobec dziecka.
- ☞ Syndrom FOMO – umieć rozpoznać
- ☞ Lajki – samoocena ulokowana na zewnątrz.
- ☞ Musimy przyjąć do wiadomości – „Kiedy dajesz dziecku telefon z Internetem – dajesz mu do ręki cały świat”



# Co może przeszkodzić rodzicowi w profilaktyce przeciw zachowaniom ryzykownym dziecka?

- ✎ Wiara, że dziecko może samo być dla siebie Aniołem Stróżem.
- ✎ Brak jedności małżonków, rodziców w wychowaniu i podejściu do tematu uzależnień
- ✎ Brak rzetelnej wiedzy na temat uzależnień behawioralnych
- ✎ Brak współpracy ze szkołą, wychowawcą.
- ✎ Wstyd, strach przez oceną innych!
- ✎ Brak czasu dla dziecka!
- ✎ Odwracanie uwagi od problemu!
- ✎ Uleganie modzie!
- ✎ Strach przed postawieniem granic!
- ✎ Słyszę dziecko, ale go nie słucham!
- ✎ Bagatelizowanie teorii „Mój drogowskaz idzie przede mną”
- ✎ Postawa: mnie to nie dotyczy!



# ZASADY SKUTECZNEGO, MĄDREGO RODZICA

1. Bądź konsekwentny – jak coś powiesz trzymaj się tego!
2. Dbaj o ciepłą i serdeczną atmosferę w domu!
3. Buduj w dziecku poczucie wartości!
4. Rozmawiaj z dzieckiem, spraw by poczuło się ważne!
5. Stawiaj jasne granice!
6. Słuchaj uważnie swoje dziecko!
7. Interesuj się jego sprawami!
8. Pozwól na błędy!
9. Nie karaj a wyciągaj konsekwencje!
10. Nie porównuj!
11. Nie krytykuj!
12. Adekwatnie wymagaj, poznaj możliwości swojego dziecka!



# Rodzicu! Pamiętaj o potrzebach swojego dziecka.

- ⌘ Potrzeba bezpieczeństwa
- ⌘ Potrzeba więzi
- ⌘ Potrzeba autonomii
- ⌘ **Potrzeba poczucia własnej wartości**
- ⌘ **Potrzeba autoekspresji**
- ⌘ **Potrzeba realnych ograniczeń**

