

# **UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE**

RODZAJE ORAZ SKALA ZJAWISKA  
SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE I SKUTKI

---

Kompendium wiedzy  
dla Rodziców

Konsultacja naukowa:  
dr Krzysztof Ostaszewski

Korekta: Aneta Zdunek

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak

ISBN 978-83-64000-08-9

Egzemplarz bezpłatny

Broszura finansowana ze środków  
Funduszu Rozwiązywania Problemów  
Hazardowych będących w dyspozycji  
Ministra Zdrowia.

Wydawca:



ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki,  
Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych  
ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa  
tel. (22) 836 80 80

## SPIS TREŚCI:

**Niepokojąca statystyka... str. 3**

**Obraz uzależnienia... str. 6**

**W sieci uzależnień... str. 8**

- 1. HAZARD... str. 8**
- 2. INTERNET... str. 10**
- 3. GRY KOMPUTEROWE... str. 13**
- 4. JEDZENIOHOLIZM... str. 15**
- 5. ORTOREKSJA... str. 17**
- 6. ZAKUPOHOLIZM... str. 18**
- 7. FONOHOLOZM... str. 20**
- 8. TANOREKSJA... str. 22**
- 9. BIGOREKSJA... str. 23**



HEJ, TO JA, TWÓJ TATA.  
CZY TY W OGÓLE PAMIĘTASZ,  
JAK WYGLĄDAM? JEDYNE CO  
WIDZIAŁEŚ OD ROKU TO EKRAŃ  
SWOJEGO TELEFONU

Wielu rodziców zadaje sobie pytanie, czy ich nastoletnie dzieci mogą uzależnić się od komputera lub innych czynności. Czy takie niepokojące zjawiska mogą zagrozić zdrowiu i bezpieczeństwu dzieci w wieku 13-16 lat? Do niedawna uważano, że można się uzależnić tylko od substancji psychoaktywnych, a więc od alkoholu, tytoniu, leków i narkotyków. Okazuje się jednak, że w dobie nowoczesnych technologii informatycznych dorastające dzieci są coraz bardziej narażone na inne zagrożenia, które określa się jako uzależnienie od czynności lub uzależnienie behawioralne. Szybki rozwój nowych mediów

powoduje, że dzieci na co dzień wychowują się z komórką, komputerem, Internetem, który otwiera przed nimi świat cyberprzestrzeni. Z jednej strony nowe media rozwijają dziecko, dostarczając mu edukacji, rozrywki i kontaktów towarzyskich, z drugiej niosą potencjalne zagrożenia, takie jak: cyberseks, hazard online, uwikłanie w internetową sieć niepożądanych kontaktów, pokazują treści i obrazy, które mogą wypaczać wpajane przez rodziców normy i wartości.

Aby pomóc rodzicom zadbać o bezpieczeństwo swoich dzieci, polecamy niniejszy przewodnik. Stanowi on krótkie kompendium wiedzy na temat uzależnień behawioralnych. W części I rodzice mogą się zapoznać z informacjami dotyczącymi typowych dla dzieci i nastolatków zagrożeń, skali zjawiska, sygnałów ostrzegawczych i skutków uzależnienia. Część II poświęcona jest czynnikom, które mogą sprzyjać uzależnianiu się, a także przedstawia sposoby współdziałania z dzieckiem i placówkami specjalistycznymi w zapobieganiu uzależnieniom lub ograniczaniu tego problemu.



GDYBYŚ W KOŃCU  
ZAŁOŻYŁ SOBIE KONTO  
NA FACEBOOKU, TO  
WIDYWAŁIBYŚMY SIĘ  
CZĘŚCIEJ...

CHOCIAŻ WŁASNY  
OJCIEC WŚRÓD  
ZNAJOMYCH TO  
KASZANA!

## NIEPOKOJĄCA STATYSTYKA

Rodzice czasami mają trudność w odróżnieniu pasji, w jaką angażuje się dziecko, od nałogowego zachowania. Jeszcze trudniej im to zrobić w przypadku czynności wpisanych w codzienne życie dziecka, takich jak: robienie zakupów, jedzenie, ćwiczenia fizyczne, używanie komórki czy Internetu. Rodzice wiedzą, że dzieci nie powinny pić alkoholu, używać narkotyków oraz palić papierosów, ale jak ograniczyć czynności, które i tak muszą czy powinny wykonywać? Kłopot w tym, że nie zawsze wiemy, gdzie jest ta granica i jak daleko można ją bezpiecznie przesuwac. Czy wystarczy tylko zachować umiar? A co zrobić, gdy go nie ma? Jak przywrócić właściwe proporcje? Warto podkreślić, że większość naszego społeczeństwa uważa, że uzależnienie od czynności nie jest tak zagrażające jak uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Czy opinia ta jest uzasadniona w świetle poniższych badań, szczególnie w odniesieniu do dzieci i nastolatków? Przyjrzyjmy się zatem statystyce.

### Hazard

Ponad 50 tys. Polaków jest uzależnionych od gier hazardowych, a blisko 200 tys. naraża się przez swoje zachowanie na ryzyko uzależnienia. W ciągu roku poprzedzającego badanie blisko jedna czwarta mieszkańców Polski w wieku powyżej 15. roku życia grała w gry na pieniądze. Wyniki badań wskazują, że im młodszy gracz, tym bardziej jest zagrożony uzależnieniem. Wśród osób w wieku od 15 do 34 lat odsetek graczy mających problem z hazardem jest najwyższy.

### Internet

Problem dotyka głównie ludzi młodych do 34. roku życia, zdecydowana większość to dzieci i młodzież poniżej 25. roku życia. Co dziesiąty nastolatek należy do grupy zagrożonych lub uzależnionych. 60% dzieci i młodzieży między 9. a 16. rokiem życia w sposób aktywny codziennie lub prawie codziennie korzysta z komputera i Internetu. 70% młodych ludzi korzysta ze stron prezentujących gry on-line – zdecydowana większość badanych rodziców (83%) potwierdza ten fakt.



### Gry komputerowe

Gry komputerowe to najpopularniejszy sposób korzystania z komputera wśród dzieci w wieku 4–14 lat. Tak spędza czas 60% dzieci. Gry komputerowe są bardziej popularne wśród chłopców niż wśród dziewcząt. Z aktywności tej korzysta 69% chłopców w wieku 4–14 lat i 51% dziewcząt. Wiek dziecka jest czynnikiem wyraźnie różnicującym sposób korzystania z komputera. Im starsza grupa wiekowa, tym większy odsetek dzieci korzysta z komputera. O ile wśród dzieci w wieku 4–6 lat z komputera korzysta 48%, o tyle w grupach starszych (7–10 lat, 11–14 lat) jest to odpowiednio 71% i 85% dzieci.

### Cyberseks

W cyberprzestrzeni inicjacja seksualna z reguły odbywa się około 16. roku życia, podczas gdy inicjacja seksualna w realu ze swoją dziewczyną lub chłopakiem po 18. roku życia. Niemal 40% uczniów co najmniej raz otrzymało w sieci propozycję, by nawiązać kontakt seksualny. Aż 73% obejrzało co najmniej jeden film pornograficzny, a 17% systematycznie surfuje po stronach o tematyce pornograficznej. Wirtualny seks uprawiał co dziesiąty uczeń ostatnich klas szkoły podstawowej i aż co piąty gimnazjalista. Najmłodszy amator cyberseksu miał jedynie 12 lat.

### Zakupoholizm

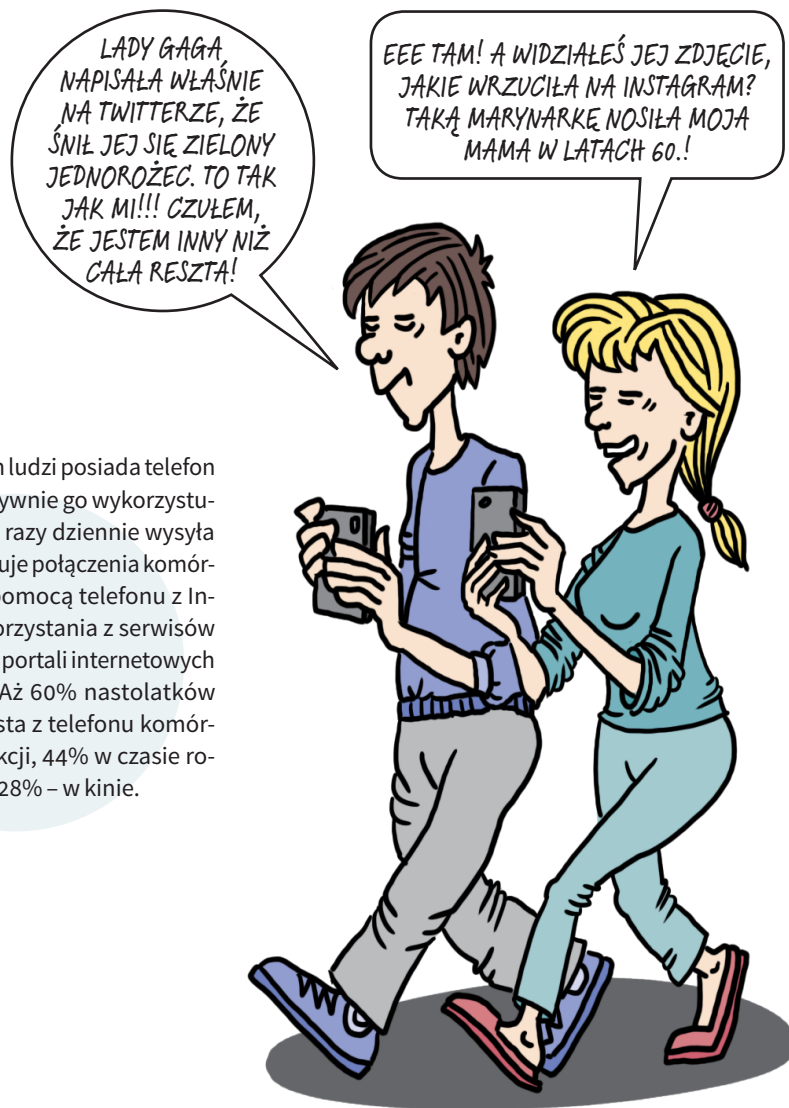
Osoby młodsze są bardziej skłonne do utraty kontroli nad zakupami. Wysoka skłonność do kupowania ujawnia się zwykle u dziewcząt około 18. roku życia, a zmniejsza po 35. roku życia. W skali kraju jest to 3,5% badanych, czyli prawie milion osób w populacji. Badania prowadzone w jednym z warszawskich centrów handlowych (tzw. galerii) wskazują, że więcej niż 70% kupujących stanowią osoby w wieku 14-35 lat. Wskazuje to na większą otwartość nastolatków na nowości, ale jednocześnie podatność na wpływy. Należy zwrócić uwagę, że wśród tych osób aż 26% stanowią uczniowie, a 21,5% to studenci.

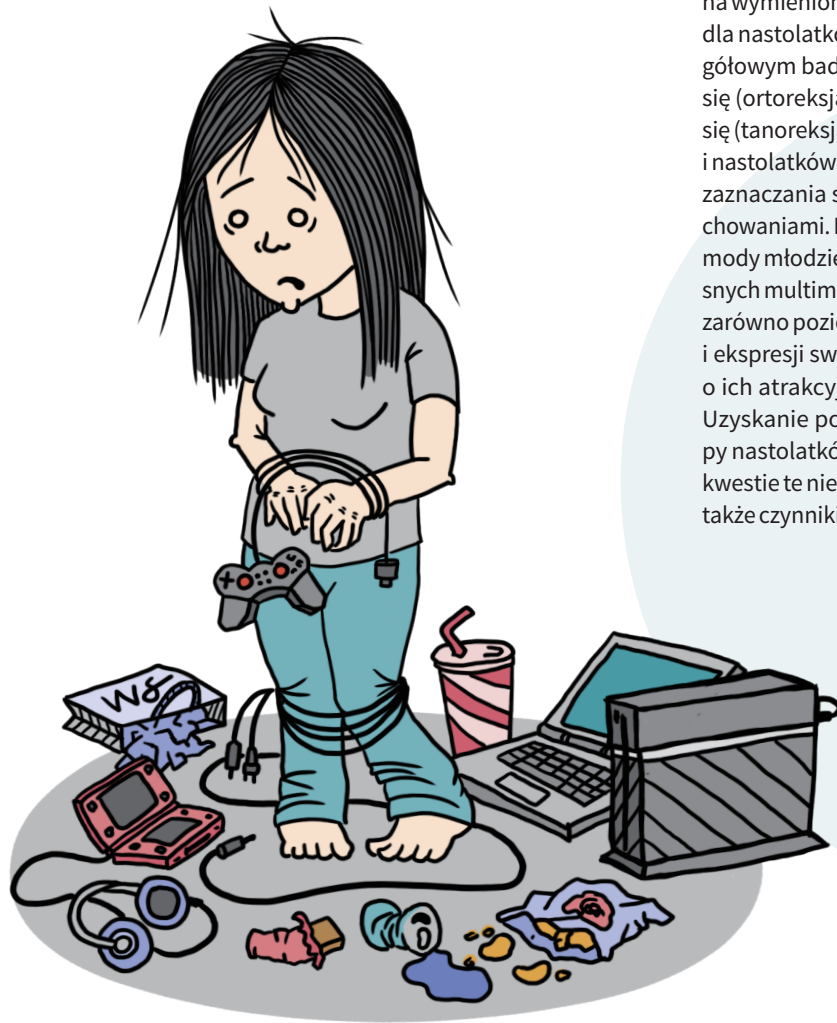
### Jedzenioholizm

Zespół jedzenia nałogowego (tzw. kompulsywnego) występuje u około 6,6% ogólnej populacji oraz u 25% osób dotkniętych otyłością. Jednocześnie wskazuje się, iż problem ten w większym stopniu dotyka kobiet niż mężczyzn i wynosi odpowiednio 2-3% oraz 1-2%. Specjaliści uważają, że napady żarłoczności dotyczą nawet 21% dziewcząt i kobiet, a u dziewcząt i kobiet stosujących kuracje odchudzające – blisko 45%.

### Fonoholizm

Ponad 90% młodych ludzi posiada telefon komórkowy i intensywnie go wykorzystuje: 91% raz lub kilka razy dziennie wysyła SMS-y, a 82% wykonuje połączenia komórkowe, łączy się za pomocą telefonu z Internetem w celu skorzystania z serwisów społecznościowych, portali internetowych lub poczty e-mail. Aż 60% nastolatków przyznało, że korzysta z telefonu komórkowego podczas lekcji, 44% w czasie rodzinnego obiadu, a 28% – w kinie.



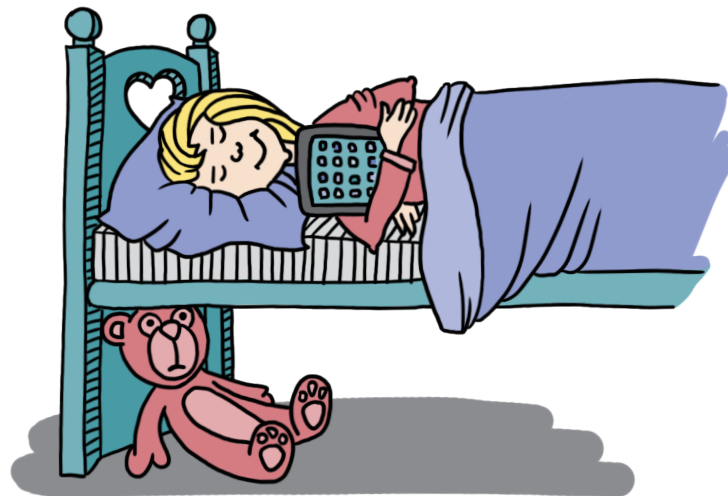


Przytoczone wyniki badań obrazują poziom zagrożenia dzieci i nastolatków różnymi formami uzależnień od czynności. Lista ta nie kończy się na wymienionych zachowaniach. Można tu dopisać jeszcze inne typowe dla nastolatków czynności, które nie zostały do tej pory poddane szczegółowym badaniom, jak m.in. przesadne dbanie o zdrowe odżywianie się (ortoreksja), ćwiczenie muskulatury ciała (bigoreksja) czy opalanie się (tanoreksja). Warto dodać, że możliwość rozwoju uzależnień u dzieci i nastolatków związana jest nie tylko z procesami dojrzewania, potrzebą zaznaczania swojej odrębności czy eksperymentowania z nowymi zachowaniami. Duże znaczenie ma tu wpływ mediów kształtujących trendy mody młodzieżowej na nabywanie różnych dóbr, m.in. ubrań, nowoczesnych multimedialnych urządzeń technicznych. Ich posiadanie zwiększa zarówno poziom własnej satysfakcji dziecka, jak i służy wyrażaniu siebie i ekspresji swojego wnętrza. „Być trendy” wśród nastolatków stanowi o ich atrakcyjności, polepsza status i miejsce w grupie rówieśniczej. Uzyskanie pozytywnej oceny rówieśników jest wśród znaczącej grupy nastolatków główną miarą osobistej wartości i sukcesu. Oczywiście kwestie te nie wyczerpują listy czynników ryzyka uzależnienia, ważne są także czynniki rodzinne, środowiskowe czy uwarunkowania genetyczne.

Już dzieci w wieku 10-13 lat stają się aktywnymi odbiorcami dóbr konsumpcyjnych, w tym także użytkownikami komputera i Internetu. Mając w tak młodym wieku możliwość dostępu do nowoczesnych technologii komunikacyjnych, stanowią one – jak pokazują badania – grupę narażoną na rozwijanie się predyspozycji do uzależnień behawioralnych. Sprzyjają temu intensywne w tym okresie życia zmiany związane z dojrzewaniem biologicznym. Jest to czas, w którym rodzice i dom rodzinny zaczynają schodzić na drugi plan, a pierwsze miejsce zajmuje grupa rówieśnicza. Z jednej strony dzieci chcą już rozstać się z dzieciństwem, z drugiej – nie wiedzą jeszcze, jak to zrobić i co to znaczy dorastać. Zaczynają więc eksperymentować z nowymi zachowaniami, aby określić siebie i swoje miejsce w nowej dla nich rzeczywistości. Procesy te często przybierają na sile w okresie gimnazjalnym, czyli między 13. a 16. rokiem życia dziecka.

## OBRAZ UZALEŻNIENIA

Specjaliści uważają, że nie ma wyraźnych różnic pomiędzy uzależnieniem od substancji 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. Uzależnienia od czynności są to wszelkie nałogowo powtarzane czynności, w które nie są zaangażowane substancje psychoaktywne. Należą do nich zachowania lub działania, które są społecznie akceptowane, takie jak jedzenie, granie w gry hazardowe, robienie zakupów, korzystanie z Internetu, oglądanie telewizji, dbanie o swój wygląd, zaspokajanie potrzeb seksualnych, używanie komórki, praca itp. Zachowania te stają się zagrażające i mogą przejść w uzależnienia wówczas, gdy tracimy kontrolę nad daną czynnością. Odczuwamy wówczas przymus – czyli silne pragnienie wykonywania danej czynności, mimo jej negatywnego wpływu na nasze funkcjonowanie. Kiedy natomiast nie możemy jej wykonywać, doznajemy różnych dolegliwości, np. rozdrażnienia, złości, niepokojów.



### ► Kiedy kończy się przyjemność a zaczyna zagrożenie

Oddanie się jakiejś czynności (np. hobby), która sprawia dziecku przyjemność, powoduje, że zazwyczaj odczuwa ono z tego powodu naturalną radość, motywację i satysfakcję. Wykonując ją, ma możliwość sprawowania nad nią kontroli, podobnie nad swoimi uczuciami (czyli można w każdym momencie przerwać tę czynność lub ją zakończyć, i nie będzie to miało wpływu ani na stan emocjonalny, ani na inne sfery życia człowieka uprawiającego swoje hobby).

Kiedy ta sama ulubiona czynność przeradza się w uzależnienie, wówczas dziecko czy nastolatek przeżywa inne emocje. Czynność ta przestaje być sama w sobie źródłem naturalnej radości, ale stanowi formę ucieczki przed negatywnymi emocjami, takimi jak: stres, lęk, niepokój, przygnębienie, poczucie pustki i beznadziejności. W przypadku uzależnienia od czynności nastolatek nie kieruje się wewnętrzną motywacją lecz przymusem. Nie odczuwa też satysfakcji, raczej szybko przemijającą euforię lub zadowolenie. Ponieważ nie chce doświadczać przy-

krych stanów emocjonalnych, ponownie sięga po tę samą czynność, która – jak zdążył się już przekonać – poprawia mu zły nastrój. Jednak, aby osiągnąć pożądany efekt, nie wystarczy już np. zagrać na automatach raz na trzy dni. Wraz z upływem czasu trzeba zwiększać dawkę (tak jak w przypadku substancji psychoaktywnych), ponieważ zwiększyła się tolerancja organizmu na dotychczasowy poziom doświadczania przez niego przyjemności. Oznacza to, że nastolatek, chcąc osiągnąć dotychczasowy poziom pozytywnych emocji, musi grać coraz częściej i dłużej, kosztem innych ważnych spraw (np. gra co dwa dni, potem codziennie, stopniowo zwiększając ilość godzin przeznaczonych na grę). Z czasem staje się on ofiarą swojego własnego zachowania, które zaczyna go uzależniać. Uzależniająca czynność stopniowo wypełnia jego wolny czas, odciągając go od dotychczasowych zainteresowań, szkoły, rodziny i rówieśników, którzy nie aprobują takiego zachowania. Doświadcza także strat zarówno w zdrowiu psychicznym, jak i somatycznym.



### ► Zdążyć na czas

Uzależnienie od czynności nie pojawia się nagle. Jest to proces, który ma swoje fazy. Mają one swoją specyfikę z uwagi na czynność, od której dana osoba jest uzależniona. Dlatego trzeba być uważnym – widzieć, słyszeć oraz czuć, co robi i przeżywa nasze dziecko. Być z nim w kontakcie, rozumieć jego potrzeby, także te głębsze – emocjonalne. Unikniemy w ten sposób domyślania się lub też autorytatywnego stwierdzenia, że to my – rodzice – lepiej wiemy, czego potrzeba naszemu dziecku. Aktywne towarzyszenie dziecku w jego codziennym życiu pozwoli nam zauważyć te drobne sygnały, które mogą ostrzegać nas przed początkiem większych, niepożądanych zmian. Na początku zmiany pojawiają się niepostrzeżenie. Można by porównać ten stan do wiru, który zwięża się ku dołowi. Najpierw nasze dziecko znajduje się na najdalszym kręgu zagrożenia i z wolna krąży po nim przez jakiś czas. Następnie stopniowo przechodzi niżej, do następnego poziomu, pozostając już na nim krócej z uwagi na siłę przyciągania, potem jeszcze niżej i tak zmierza coraz bardziej, i szybciej w dół wiru, który w końcu wciąga go i nie puszcza.



## W SIECI UZALEŻNIEŃ

### 1. HAZARD

Do najbardziej popularnych form hazardu wśród nastolatków należą automaty do gry (np. automaty „z pułą do wygrania”, automaty „zabawa z nagrodą” tzw. Jednoręki bandyta), Lotto i konkursy SMS-owe. Bardzo dużą popularnością cieszą się gry w Internecie o charakterze hazardowym tzw. e-hazard, karty, kości. Mniej popularne są naziemne zakłady bukmacherskie oraz inne – poza Lotto – gry liczbowe. Patologiczny hazard polega na częstym, powtarzającym się uprawianiu gier hazardowych, czynności, która zaczyna przeważać w życiu nastolatka, pomimo doświadczania przez niego strat materialnych, rodzinnych, zdrowotnych. Czynnikiem, które sprzyjają hazardowi u młodych ludzi, są: dobra zabawa, przeżywanie silnych emocji, wiara w łatwość zdobycia pieniędzy oraz chęć ucieczki przed nawarstwiającymi się problemami.

Czym różni się patologiczny hazard od zwykłej rozrywki? Granie dla rozrywki wiąże się z ustaleniem limitu pieniędzy lub czasu, które można poświęcić na te czynności. Ich wyczerpanie powoduje, że osoba bez względu na skutek (wygrana czy przegrana), odstępuje od gry. Z kolei ludzie grający problemowo, tracą kontrolę nad swoim życiem. Podporządkowują grze niemal cały swój czas, emocje i cele życiowe, mimo iż o wygranej decyduje przypadek. Czynnikiem napędowym hazardu jest potrzeba przeżywania silnego napięcia, które pojawia się podczas gry. Przegrana daje niekiedy zadowolenie graczom, gdyż jest to pretekst do odegrania się. W ten sposób mogą grać w nieskończoność.

W przypadku nastolatków każda forma hazardu może być zagrażająca, jeśli zaspokaja jego ważne potrzeby emocjonalne i finansowe. Po czym więc poznać, że zbliża się niebezpieczeństwo?

#### ► Sygnały ostrzegawcze

Sygnałem ostrzegawczym informującym o potencjalnym zagrożeniu uzależnieniem, są wszystkie negatywne zmiany pojawiające się w dotychczasowym zachowaniu nastolatka i wykonywanych przez niego czynnościach. Nastolatek, który lubił do tej pory spędzać czas z rodziną, stopniowo się od niej odsuwa. Podobnie od rówieśników, którzy nie są amatorami gier hazardowych. Aby móc w pełni realizować swoją nową pasję, nastolatek zaczyna rezygnować z dotąd uprawianych zainteresowań i poświęca ten czas na granie. Gra w domu w hazardowe gry internetowe przez większość dnia, często też w nocy. Posiłki najchętniej spożywa przy komputerze. Jeśli musi je zrobić sam, je byle co albo wcale, zastępując je napojami energetycznymi. Coraz bardziej zaniedbuje swój wygląd, zaczyna coraz częściej wagarować, opuszczać się w nauce. Jeśli nie może uprawiać hazardu w domu, wymyka się z niego pod byle pretekstem, aby grać na automatach. Jego wyjaśnienia zawsze są niejasne i pokrętne. Wchodzi w konflikty z nauczycielami i rodzicami, którzy coraz rzadziej mogą

wyegzekwować od niego zlecone mu zadania. Ujawnia też sprzeczne zachowania: jest napięty, nerwowy, niecierpliw, pobudzony lub za chwilę apatyczny, przygnębiony, zamknięty w swoim świecie. Zmienia się również jego słownictwo – coraz częściej używa takich określeń, jak: „zakłady”, „obstawiać”, „bukmacher”; chętnie rozmawia o hazardzie, grach, zakładach, chwali się wygraną, a także zaczyna coraz częściej czytać prasę z wynikami sportowymi (zakłady bukmacherskie) czy też nadmiernie interesować się meczami sportowymi i wszelkimi formami konkursów. Niepokojącym sygnałem jest ciągle powtarzający się brak pieniędzy (mimo stałego kieszonkowego) oraz zaciąganie częstych i nieuzasadnionych pożyczek od bliższej i dalszej rodziny lub znajomych. Nastolatek nie rozumie narastających pretensji otoczenia, ma poczucie, że nikomu nie wadzi, nie robi nic złego – chce tylko grać. Jego świat zostaje zdominowany przez granie. Powyższe sygnały mogą też sugerować problem z narkotykami.

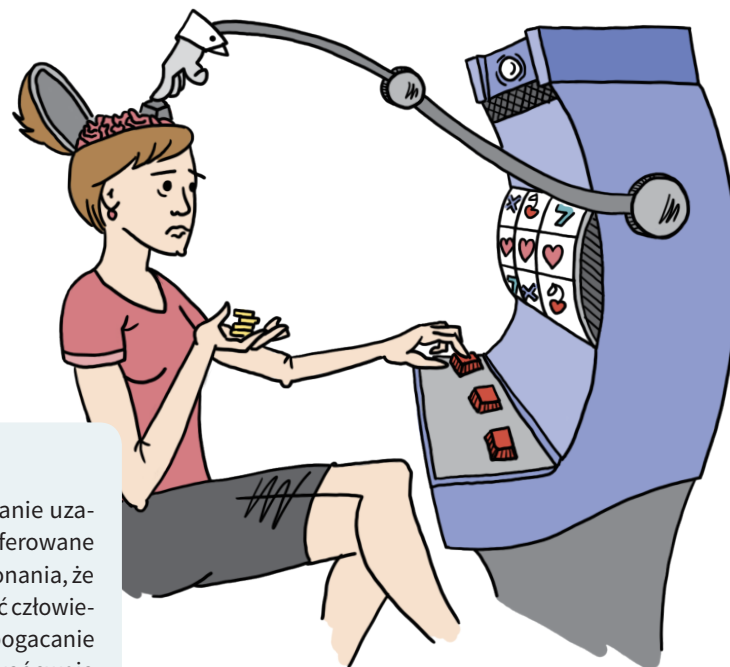
### ► Pomocy...

Nieprzespane noce, niewłaściwa dieta, ograniczenie aktywności fizycznej, napięcia związane z przeżywaniem emocji podczas gry – zwiększają ryzyko zaburzeń zdrowotnych u nastolatka. Jego organizm z jednej strony jest w stanie emocjonalnej gotowości, z drugiej zaś fizycznego wyczerpania. Dlatego nastolatek narażony jest na zastabnięcie, duszności, ból żołądka, drżenie mięśni, wystąpienie zmian skórnych i innych somatycznych dolegliwości. Objawy te wzmacniają też pogarszająca się kondycja psychiczna: niepewność swoich dalszych losów wywołuje lęk, niechęć i wrogość do siebie, pogłębia się desperacja z powodu długów i niemożności ich spłacenia, dokuczające wyrzuty sumienia i poczucie winy z powodu wykorzystania ludzi, którzy mu zaufali. Doświadczanie ponurego obrazu swojej sytuacji, zwiększający się brak poczucia pewności siebie oraz bezskuteczne próby porzucenia nałogu – mogą doprowadzić do załamania psychicznego nastolatka i prób samobójczych. Te okoliczności sprzyjają również sięganiu po alkohol i narkotyki.

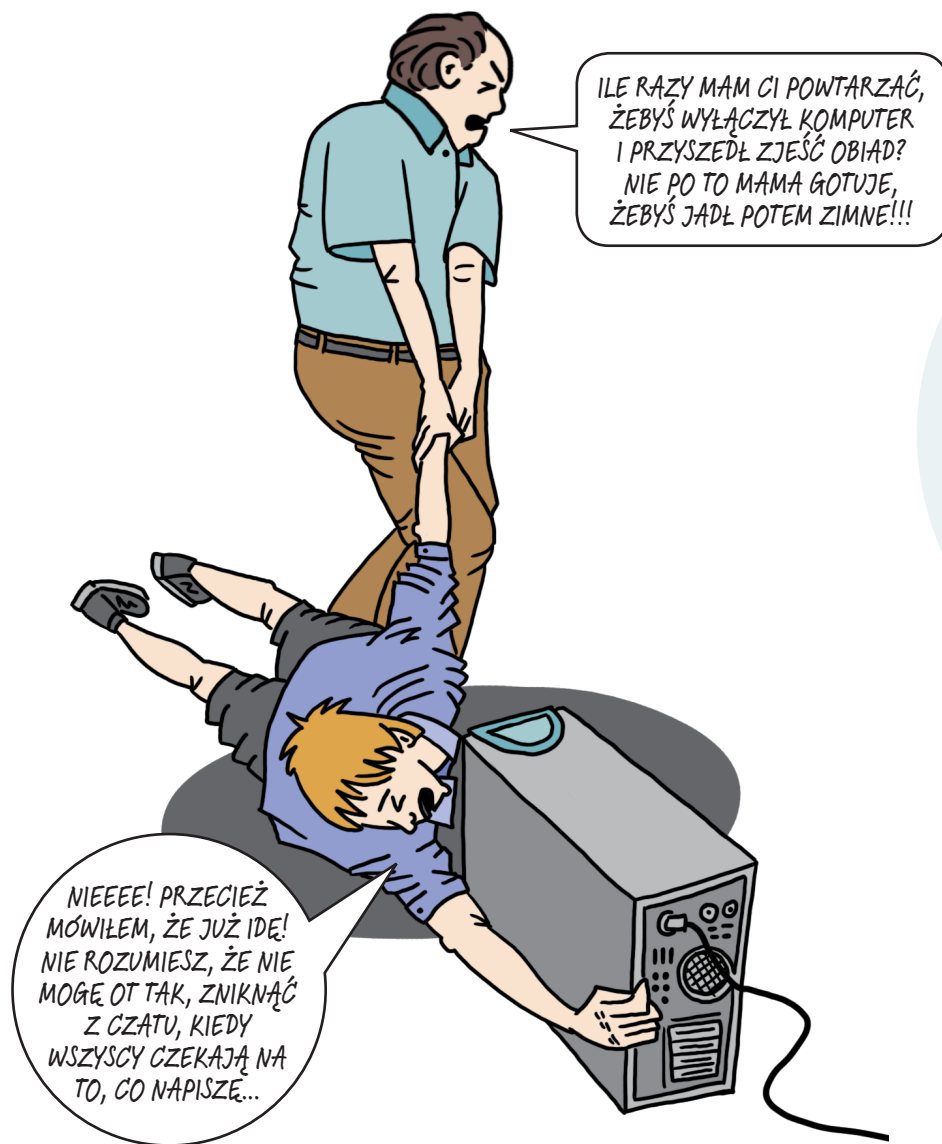
### ► Dlaczego moje dziecko?

Ważnym czynnikiem wpływającym na powstanie uzależnienia od hazardu jest rodzina, a ściślej – preferowane przez nią wartości. Rozwijanie w dziecku przekonania, że pieniądź jest najważniejszy, gdyż określa wartość człowieka, że głównym i jedynym celem życia jest wzbogacanie się – może sprawić, że nastolatek będzie budować swoją tożsamość wokół takiego wzorca. Będzie dążył, podobnie jak rodzice, do wartości materialnych. Innym czynnikiem ryzyka jest hazard w rodzinie traktowany jako forma akceptowanej rozrywki (np. częste gry w karty, zdraпки, loterie, obstawianie wyścigów czy meczów). Badania pokazują, że w przypadku występowania w rodzinie tego typu czynników, zagrożenie hazardem zwiększa się u nastolatków od 2 do 4 razy w porównaniu do rówieśników niemających takich obciążeń rodzinnych.

Rozwojowi patologicznego hazardu u nastolatków mogą sprzyjać poważne problemy, takie jak np.: rozbita, dysfunkcyjna lub uboga w wartości, także materialne – rodzina, trudne i stresujące sytuacje w domu, szkole, w grupie rówieśniczej, choroba, wypadek czy śmierć rodzica będącego znaczącą osobą dla nastolatka, przemoc w każdej postaci, poczucie odrzucenia, samotność.



Hazard może też być jedną z ważnych norm grupowych, gdzie umiejętność wygrywania, popisywania się przez obstawianie dużych stawek może budzić respekt i szacunek grupy, zapewniać w niej wysoki status, akceptację i grono przyjaciół. Jest to duża pokusa dla nastolatka mało widocznego w grupie, który nie ma jej zbyt wiele do zaoferowania. Chcąc więc zdobyć uznanie grupy, gotów jest zapłacić każdą cenę. Rzecz w tym, że sam jeszcze nie wie – jak wysoką.



## 2. INTERNET

Obecnie prawie każdy nastolatek ma dostęp do komputera, a za jego pośrednictwem do Internetu. Bogactwo informacji, dostęp do wszelkich dóbr kultury masowej, rozrywki, możliwość nawiązywania kontaktów za pomocą komunikatorów i portali społecznościowych sprawia, iż Internet może stanowić niewyczerpane źródło wiedzy, jak i być znakomitym środkiem na stres i nudę. Współczesna szkoła wykorzystuje Internet w dydaktyce. Dzieci szukają w nim informacji potrzebnych do prac domowych, uczą się obsługiwać różnego rodzaju programy, śledzą ważne wydarzenia, wypowiadają swoje opinie, korzystają z pomocy; przynależą do portalu społecznościowego, tak jak kiedyś należało się do harcerstwa lub innej organizacji młodzieżowej. Dzięki wspólnym internetowym tematом nastolatki czują jedność z rówieśnikami, mogą dzielić się różnymi nowinkami, wymieniać gry, e-booki, filmy, internetowe pomoce naukowe – tworzyć internetową wspólnotę, zostawiać w niej swój ślad. Jednak Internet, tak jak każde nowe narzędzie medialne, oprócz korzyści, stwarza pewne realne niebezpieczeństwa.

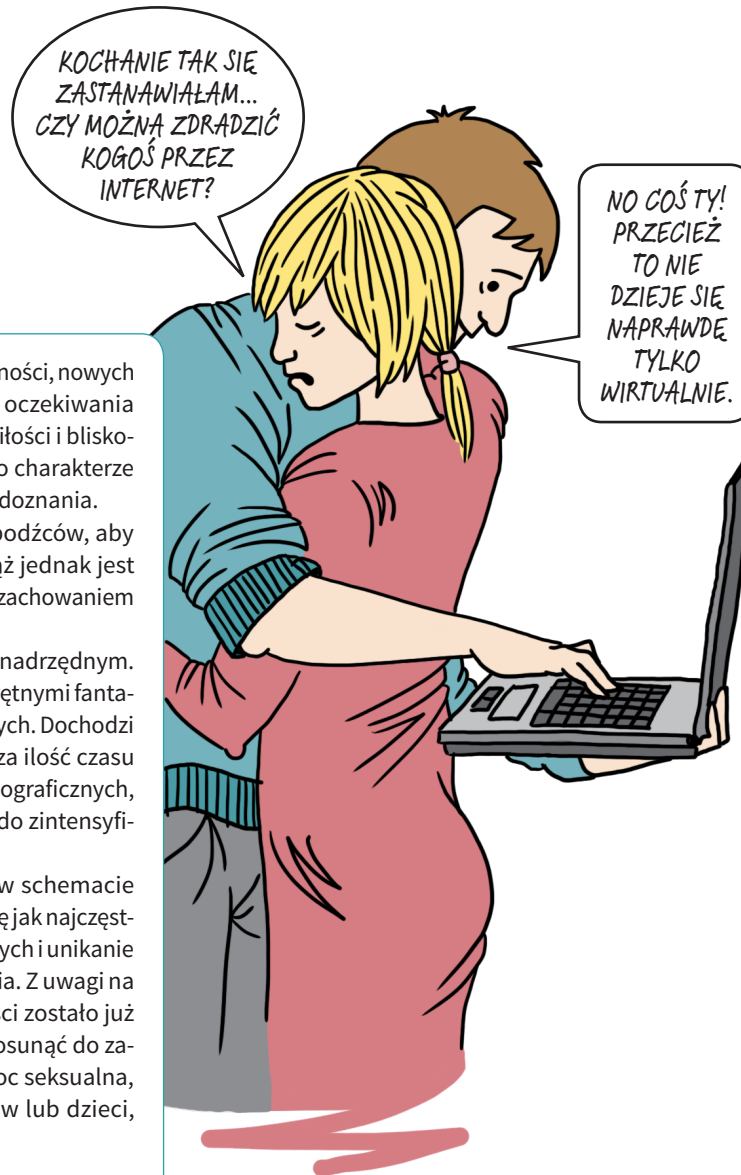
## PRZEJAWY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

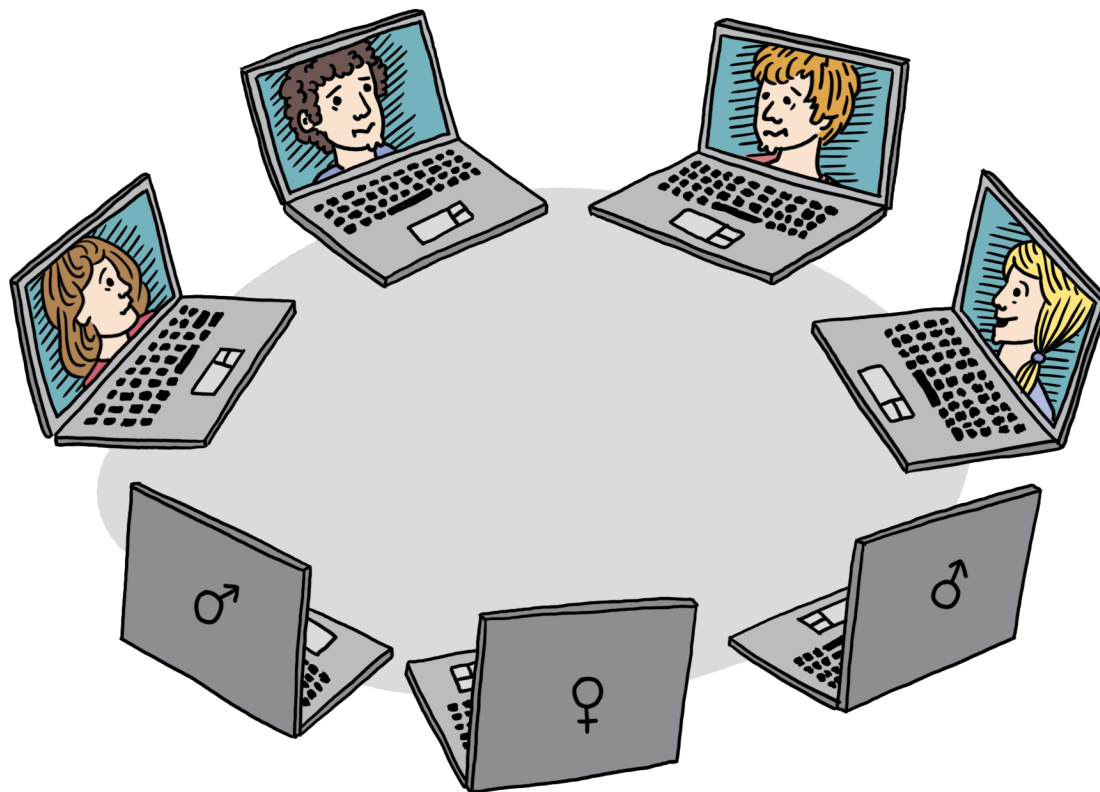
Internet poza rozrywką, która w dłuższej perspektywie może uzależniać dzieci i młodzież, stwarza również inne zagrożenia. Należą do nich przede wszystkim takie zjawiska, jak:

### ► Cyberseks – pornografia internetowa

W okresie dojrzewania nastolatki zaczynają interesować się seksem, przechodzą inicjację seksualną, jednocześnie eksperymentując z innymi ryzykownymi zachowaniami, np. pić alkoholu. Surfując po Internecie, często nawiązują przypadkowe znajomości z innymi nastolatkami lub osobami dorosłymi. W ten sposób mogą prowadzić z nimi rozmowy o tematyce erotycznej, brać udział w zabawach oraz czynnościach seksualnych. Właściwości cyberprzestrzeni, jak anonimowość, możliwość tworzenia lub ukrywania swojego wizerunku zachęcają do nadużyć i wykorzystywania seksualnego dzieci i nastolatków oraz zwiększają ryzyko nałogowego korzystania z pornografii internetowej. Uzależnienie to może przebiegać w kilku fazach:

1. Najpierw nastolatek poszukuje przyjemności, nowych doznań, zaspokaja swoją ciekawość, oczekiwania grupy rówieśniczej, ale też potrzebę miłości i bliskości – eksperymentuje z czynnościami o charakterze seksualnym i odkrywa związane z tym doznania.
2. Potem poszukuje coraz silniejszych bodźców, aby osiągnąć satysfakcję seksualną. Wciąż jednak jest przekonany, że ma kontrolę nad swoim zachowaniem i w każdej chwili może je przerwać.
3. Przyjemność staje się dla niego celem nadrzędnym. Myśli i emocje nastolatka zajęte są natrętnymi fantazjami dotyczącymi zachowań seksualnych. Dochodzi do utraty kontroli. Nastolatek zwiększa ilość czasu poświęcanego na oglądanie stron pornograficznych, szuka coraz mocniejszych scen i dąży do zintensyfikowania czynności masturbacyjnych.
4. W rezultacie zaczyna funkcjonować w schemacie przyjemność – przykreść. Celem staje się jak najczęstsze doświadczanie satysfakcji seksualnych i unikanie przykreści – czyli stanu niezaspokojenia. Z uwagi na fakt, że na tym etapie wiele możliwości zostało już wyczerpanych, nastolatek może się posunąć do zachowań dewiacyjnych, jak np. przemoc seksualna, molestowanie seksualne rówieśników lub dzieci, zachowania sadomasochistyczne.





### ► Uzależnienie od związków wirtualnych

Nieśmiałe nastolatki, głównie te, przeżywające lęk przed kontaktami z innymi ludźmi, wykazujące skłonności do izolowania się, samotne, nawiązują nowe kontakty wyłącznie w sieci. Potrafią godzinami rozmawiać z innymi, wykorzystując do tego listy dyskusyjne, e-maile, komunikatory i portale społecznościowe. Ten rodzaj komunikacji rozwija w nich zależność od takiego stylu nawiązywania kontaktów, co sprawia, że mają jeszcze większe problemy z nawiązywaniem relacji „twarzą w twarz” z osobami spoza sieci.

### ► Uzależnienie od komputera i Internetu

Innym przejawem uzależnienia nastolatków jest odczuwana presja, aby „być” w sieci. Sama aktywność nie jest istotna, ważne jest, aby być zalogowanym i obserwować, co się dzieje w sieci. Podobnie wygląda uzależnienie od komputera – nastolatek może wykonywać w nim różne czynności lub nie. Ważne jest natomiast, aby był włączony i gotowy do użycia. Zachowanie to często występuje u nastolatków obsesyjnie grających w gry komputerowe.

### 3. GRY KOMPUTEROWE

Jednym z najbardziej atrakcyjnych sposobów korzystania przez dzieci i nastolatki z komputera są gry komputerowe i internetowe. Gry, obok wielu cennych umiejętności, jak: rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, zainteresowań, wyobraźni, refleksu, logicznego i strategicznego myślenia, dostarczania wiedzy i zwykłej przyjemności, mają również swoją ciemną stronę. Okazuje się, że negatywne oddziaływanie gier, w ocenie specjalistów, jest o wiele silniejsze niż oddziaływanie przemocy pokazywanej w telewizji. Gracz nie tylko ogląda przemoc, ale przede wszystkim sam jej dokonuje, używając niekiedy okrutnych sposobów. On też decyduje o ludzkim życiu. Szczególnie szkodliwe jest kojarzenie przemocy z nagrodą, gdzie agresja i destrukcja są pozytywnie punktowane, np. zabicie kogoś pozwala przejść na wyższy poziom, zdobyć dodatkową broń, dodatkowe życie. Wskazuje się również na brak konsekwencji wirtualnych czynów – antyspołeczne zachowania nie są karane, a niebezpieczne zachowania nie grożą wypadkiem czy utratą życia. Iluzja ta powoduje, że niektóre dzieci przenoszą doświadczenia z komputerowej fantazji do prawdziwego życia. Gry to także obrazy i animacje erotyczne, elementy satanistyczne, które mogą wypaczać wartości kształtowane w dojrzewającym dziecku.



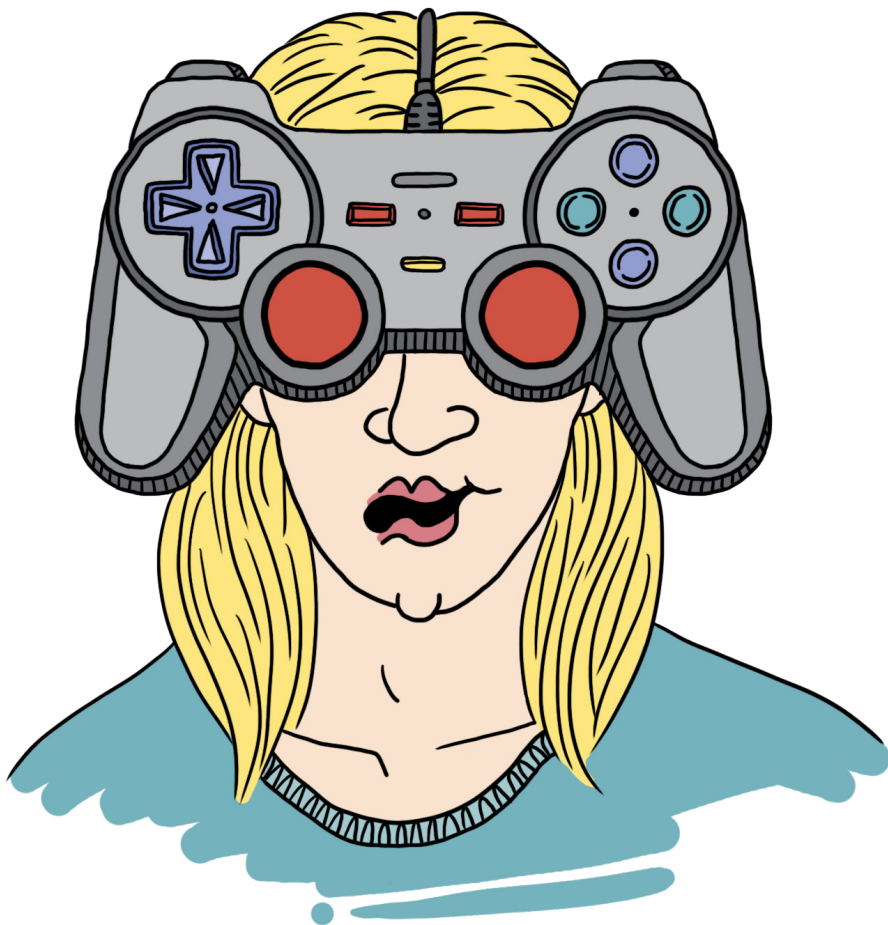
#### ► Sygnały ostrzegawcze uzależnienia od komputera i Internetu

Sygnały ostrzegawcze w przypadku uzależnienia od komputera i Internetu są takie same. Zmienia się tylko aktywność – z gier hazardowych, automatów do gry itp. na gry komputerowe i pobyt w sieci. Objawy, które powinny zaniepokoić rodziców i które wymagają konsultacji ze specjalistą, to sytuacje i zachowania, gdy dziecko:

- gra kilka godzin codziennie, wagaruje, opuszcza się w nauce;
- gdy coś lub ktoś przeszkadza lub nie pozwala mu grać – staje się konfliktowe, doświadcza niepokoju, rozdrażnienia i/lub agresji;
- kłamie, zapytane, ile czasu poświęca na granie; zamyka przed rodzicami drzwi, aby nie mogli go kontrolować; notorycznie przekracza czas planowany

na pobyt w Internecie albo na grę; zaniedbuje inne czynności, a czas poświęca tylko na użytkowanie komputera.

Warto też zwrócić uwagę na sygnały, jakie wysyła organizm dziecka. Z powodu długotrwałego grania i braku ruchu następuje utrwalenie się siedzącego trybu życia, w wyniku czego dziecko może przybierać na wadze. Mogą też pojawić się problemy ze stawami, drętwienie palców, dłoni, bólu ścięgien związanych z operowaniem joystickiem lub myszką. Wskazuje się także na postępujący zanik mięśni pasa biodrowego i kręgosłupa, wady postawy i wzroku. Może również pojawić się padaczka odruchowa, wywołana pulsującymi seriami bodźców świetlnych lub akustycznych.

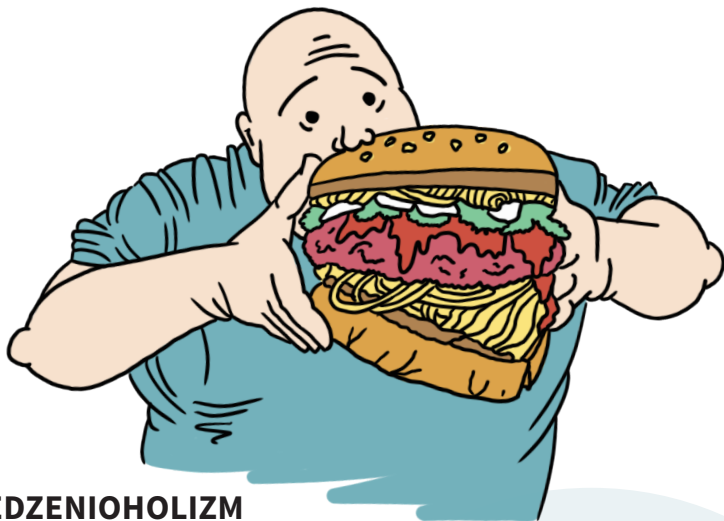


### ► Dlaczego moje dziecko?

Internet pomaga nastolatkowi oderwać się od codzienności i wprowadzić w swoje życie inny świat, nad którym może mieć kontrolę. Może nawiązywać ciekawe dla niego kontakty, przyjaźnie, kompensując sobie samotność, pustkę, brak celów. W Internecie może być kim chce – doświadczać swojej mocy i atrakcyjności, lepszej rzeczywistości, decydować o tym, co zrobi. Jest wolny i anonimowy, sam decyduje o tym, co zrobi; wirtualnie może być, kim chce. Dzieci uciekające w świat Internetu i gier komputerowych, często kompensują sobie niedostatki swojego życia rodzinnego i społecznego. Do otaczania się iluzją cyberprzestrzeni skłonne są przede wszystkim dzieci samotne, zagubione w świecie dorosłych, poszukujące bliskości z innymi, posiadające obniżoną samoocenę, skłonne do izolowania się, z potrzebą przynależności do jakiejś grupy, wycofane. Jeśli rodzice nie dostrzegą sygnałów ucieczki swojego dziecka w Internet i na czas nie zareagują, wówczas potrzeba przebywania nastolatka w wirtualnym świecie może być tak silna, że doprowadzi go do uzależnienia.

Jak już wspomniano, komputer i Internet mają też swoje dobre strony, więc nie ma nic złego w ich wykorzystywaniu. Ważne jest, aby odróżnić u dziecka rozwijającą się pasję od ucieczki od problemów w iluzję, w której dziecko ma poczucie wpływu i mocy, i karmi się światem zastępczym, zamiast wzrastać w swoim otoczeniu bezpieczne i szczęśliwe.





#### 4. JEDZENIOHOLIZM

Jedzenioholizm (żarłoczność, obżarstwo, „hulaszcze jedzenie”) jest to nawykowe, niekontrolowane objadanie się, mające na celu przede wszystkim „zajadanie” problemów i „zagłuszanie” emocji. Jedzenie staje się automatyczną reakcją na stan podwyższonego napięcia, lęku, niepokoju i innych emocji, nie tylko negatywnych. Pełni rolę „narkotyku” pozwalającego zapomnieć – choćby na chwilę – o przykrych przeżyciach. Nałogowe objadanie się polega na niekontrolowanym przyjmowaniu dużych ilości jedzenia, mimo braku objawów głodu, aż do uczucia przepelnienia. Zaburzenie to podobne jest do bulimii, jednak różni się tym, że nie występuje tu etap oczyszczania organizmu w postaci wymiotów czy środków przeczyszczających.

Jedzenioholizm przyczynia się do powstawania wielu chorób wynikających z nadwagi i otyłości, takich jak: zaburzenia krążenia, cukrzyca, przeciążenie układu kostno-stawowego. Nastolatki z nadwagą są mniej lubiane przez rówieśników; mniej aktywne fizycznie, co niejednokrotnie przyczynia się do przeżywania przez nie dramatów na lekcjach WF-u. Nie czują się atrakcyjne z powodu swojej sylwetki i wyglądu (modne ubrania dla osób w ich wieku są zwykle sprzedawane w małych rozmiarach). Często więc nie akceptują siebie i swojego ciała, co wtórnie przyczynia się do wzmacniania w nich potrzeby redukcji napięcia i pocieszania się jedzeniem.

#### ► Sygnały ostrzegawcze

Objadanie się jest sygnałem wskazującym na to, że potrzeby dziecka lub nastolatka są zaspokajane w niewystarczający sposób. Nastolatek, chcąc ukryć swój problem, może w obecności innych jeść mało, za to po kryjomu zjadać kilka razy więcej. Napady kompulsywnego jedzenia mogą pojawiać się u niego w różnym czasie, np. co dwie godziny między posiłkami lub raz czy dwa razy w tygodniu, w zależności od poziomu napięcia i stresu. Dziecko może też wybierać określone produkty, zwykle bardziej kaloryczne, jak np. hamburgery lub inne fast foody oraz duże ilości słodczy (czekolady – czekoladoholizm), wstawać w nocy, aby coś zjeść (czasami nawet o tym nie pamięta). Sposób jedzenia zwykle jest dość szybki, nieregularny, często łączony z naprzemiennym stosowaniem diety i ponownym objadaniem się. Podobnie jak w przypadku innych uzależnień od czynności, także i jedzenioholizm jest związany z zaburzeniami obrazu siebie dziecka/nastolatka (szczególnie w sytuacji, kiedy cierpi na nadwagę i jest obiektem złośliwości swoich rówieśników), niskim poczuciem własnej wartości, napięciem, stresem wynikającym z różnych problemów i konfliktów w rodzinie, w szkole (np. przemoc i odrzucenie przez rówieśników oraz nauczycieli, niepowodzenia szkolne, lęk przed oceną itp.). Dziecko zwykle jest wtedy smutne, rozdrażnione, kłótlive lub wycofane. Łatwo też zauważyć, jakie produkty ubywają w lodówce, sprawdzić, na co dziecko wydaje pieniądze, dopytać, czy babcia/dziadek nie kompensują dziecku jedzeniem dyscypliny wychowawczej lub żywieniowej ustalonej przez rodziców, a także zwrócić uwagę na argumenty, jakie dziecko podaje, gdy jest głodne, jak często potrzebuje „podjadać” itp. Kiedy zauważymy wspomniane sygnały, warto także zwrócić się do lekarza, aby wykluczyć choroby, a jeśli przyczyna tkwi gdzieś indziej – wówczas udać się do psychologa, pedagoga szkolnego lub terapeuty uzależnień.



### ► Dlaczego moje dziecko?

Słoności do nałogowego objadania się mogą wynikać z kilku przyczyn. Po pierwsze, duże znaczenie może mieć czynnik biologiczny związany z zaburzeniami mechanizmów odpowiedzialnych za regulację apetytu, a szczególnie ośrodka sytości. Oznacza to, że organizm dziecka nie wysyła sygnału, że jest najedzony.

Nałogowemu jedzeniu sprzyjają także zachowania w rodzinie i przyjęty w niej sposób żywienia, jego ilość, jakość, pory jedzenia, spożywanie go razem, osobno (coraz częstszy zwyczaj), przy telewizji, komputerze, czytaniu książki. Ważne są także zwyczaje wprowadzane już we wczesnym dzieciństwie, gdy dzieci są przekarmiane przez rodziców („no, za mamusię”, „za tatusia”, „no jeszcze troszeczkę... grzeczna dziewczynka”, „jak nie będziesz jadł, to będziesz taki chudy jak ten Bolek”); zmuszane do jedzenia i zjedzenia wszystkiego, co jest na talerzu („jak nie zjesz, nie wyjdiesz z domu”, „dobrze wychowani ludzie nie zostawiają nic na talerzu”, „będziesz siedział tak długo aż zjesz”); wpędzane w poczucie winy lub szantażowane („mama z tatą tak ciężko pracują, żebyś miał, co jeść, a ty co?!”, „wstyd! marnujesz jedzenie – tyle dzieci jest głodnych na świecie”); nagradzane za zjedzenie („teraz za to dostaniesz cukierka”, „obejrzyś bajkę”, „mamusia cię kocha”). Rodzice mają

też tendencję do pieszczotliwego określania produktów żywnościowych spożywanych przez dziecko („zjedz swój chlebeczek”, „weź to maselko”, „dzisiaj na obiad będzie twoje ukochane mięsko...” itp.). W ten sposób dzieci uczą się, że jedzenie może pełnić wiele użytecznych funkcji. Rodzice mogą być smutni, zdenerwowani i źli, jeśli dziecko nie będzie wypełniało ich poleceń związanych z jedzeniem, albo zadowoleni i okazujący miłość za ich spełnienie. Dziecko uczy się więc, że jedzenie może oznaczać miłość, odpowiedzialność i nagrodę – czyli dzięki niemu można pocieszyć siebie lub kogoś oraz zasłużyć na uznanie. Takie przekonania dziecko może przenosić w swoje dalsze życie. Jeśli do tego wzorca dołączą się inne niesprzyjające warunki, wówczas dziecko (potem nastolatek i młody dorosły) może kompensować sobie za pomocą jedzenia różne niepowodzenia.

Warto też, aby rodzice zdawali sobie sprawę, że jedzeniowyzm dotyczy głównie nastolatków, którzy mają już utrwalone nawyki żywieniowe, dlatego niełatwo będzie je zmienić. Oczywiście uzależnienie od tej czynności może być spowodowane też innymi czynnikami, np. różnymi problemami dorastania, kłopotami w szkole, trudnościami w dostosowaniu się do wymogów codziennego życia lub też innymi uzależnieniami.

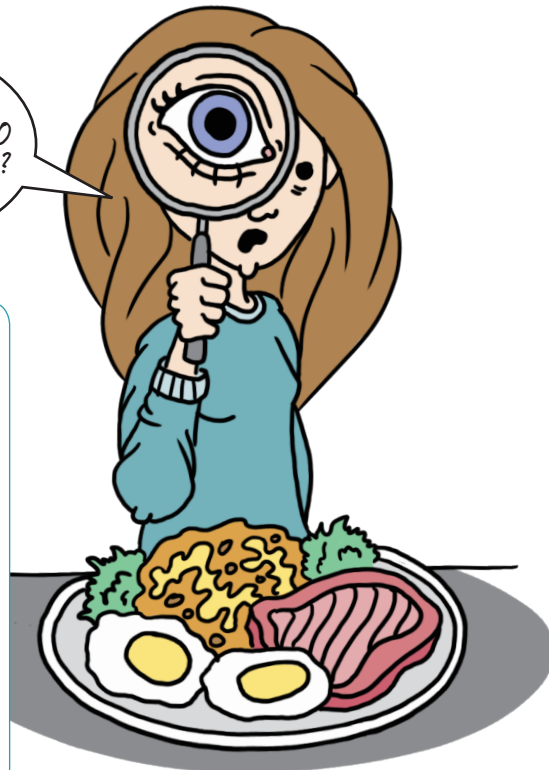
## 5. ORTOREKSJA

Omawiając uzależnienie od kompulsywnego jedzenia, warto wspomnieć o ortoreksji – uzależnieniu, które zaczyna być coraz bardziej popularne wśród nastolatków. Ortoreksja polega na obsesyjnym spożywaniu wyłącznie zdrowego, naturalnego i niskoprzetworzonego jedzenia. Nastolatki dotknięte tym zaburzeniem są całkowicie skupione na planowaniu swoich posiłków, ich jakości, ilości oraz na rygorystycznym przestrzeganiu porządku ich spożywania. Różnica między osobą cierpiącą na anoreksję a osobą zmagającą się z ortoreksją polega głównie na tym, że anorektycy dążą do obsesyjnego zrzucania wagi i znacząco ograniczają ilość spożywanego jedzenia, natomiast ortorektycy koncentrują się na jego jakości. Nastolatki często same bilansują składniki odżywcze w swoim menu, co prowadzi w rezultacie do szkód zdrowotnych. Często też jedzą w samotności, ponieważ chcą skupić się na powolnym i wręcz rytualnym procesie jedzenia, smakowania i doświadczania duchowego kontaktu z jego czystą, nieskażoną naturą. Sięgając po zdrowe jedzenie, ortorektycy mają poczucie satysfakcji i czują się lepsi od innych osób. Niemożność lub zakłócenia w realizowaniu swojego programu wywołuje u nich niepokój, lęk, negatywne emocje, tracą swoje poczucie tożsamości, czują się zagubieni, pozbawieni ważnego celu, który nadawał sens ich życiu.

### ► Sygnały ostrzegawcze

Nastolatek zagrożony ortoreksją zaczyna nagle czytać poradniki o zdrowej żywności, hodować zioła i inne zdrowe rośliny, zgłębiać tabele dotyczące wartości składników pokarmowych. Z uwagi na to, iż nie posiada stosownych środków, domaga się od rodziców, aby kupowali mu żywność ekologiczną. Często dąży do samodzielnego przygotowywania sobie posiłków, ponieważ obawia się, że rodzice wzbogacają je o produkty, których nie akceptuje. Kiedy zmuszony jest zjeść – jego zdaniem – coś nieodpowiedniego, wówczas można zaobserwować zmianę jego nastroju: staje się rozdrażniony, zaniepokojony i przygnębiony faktem, że zatruwa swój organizm. Zdarza się, że zamyka się z talerzem w swoim pokoju, aby uniknąć niechcianych komentarzy. Temat zdrowego odżywiania się staje się głównym celem jego rozmów. Próbuje też namawiać domowników i znajomych do zmiany stylu odżywiania. Jeśli nie znajduje poparcia zaczyna się izolować od otoczenia i zamykać wyłącznie w kręgu obsesyjnego zainteresowania zdrowym odżywianiem się.

ALE CZY TO NA PEWNO JEST JAJKO OD ZIELONONÓŻKI? BO JAK NIE...



### ► Dlaczego moje dziecko?

Ważną rolę odgrywają tu, podobnie jak w jedzeniacholizmie, przekazy rodzinne dotyczące filozofii i zasad odżywiania się i jak zawsze – dbałość o potrzeby dziecka. Istotny wpływ mają także media. Propagują one kult szczupłej sylwetki i zdrowy styl odżywiania się. Zdarza się jednak, że promocja ta przeradza się w komercję. Producenci zdrowych produktów prześcigają się w ofertach (nie zawsze rzetelnych) w walce o klienta, co powoduje dodatkowy zamęt w ich wyborze przez nastoletnie konsumentki i nastoletnich konsumentów.



## 6. ZAKUPOHOLIZM

Zakupoholizm polega na nieodpartej potrzebie kupowania. W przypadku nastolatków uzależnienie to dotyka przede wszystkim starsze dziewczęta. Nastolatki, które nie dysponują dużymi zasobami finansowymi potrafią wydać na zakupy wszystkie oszczędności, pieniądze przeznaczone na obiady, na przejazdy, zadłużają się, podbierają pieniądze bliskim, znajdują wiele sposobów na to, aby przekonać rodziców, że padły ofiarą kradzieży lub też, że potrzebują na różne szkolne potrzeby. Wybierając się na zakupy, nastolatka doświadcza stanu euforii, a kiedy coś jej w tym przeszkodzi lub nie może nabyć określonego produktu – czuje złość, zdenerwowanie lub lęk. Po dokonaniu zakupu czuje chwilową ulgę, spada w niej napięcie, jednocześnie jednak pojawia się przygnębienie i poczucie winy. Nastolatka uświadamia sobie, że wydała pieniądze na kolejne rzeczy, które w rezultacie wcale nie są jej potrzebne i często – po przyniesieniu do domu – przestały jej się podobać. Aby ukryć swoją obsesję, zakupione rzeczy chowa przed rodzicami, w niektóre ubiera się dopiero po wyjściu z domu. Zwykle zdaje sobie sprawę z tego, że postępuje nierozsądnie (rzeczy jest coraz więcej, a satysfakcji coraz mniej), ale nie potrafi zapanować nad swoją kompulsją.



### ► Sygnały ostrzegawcze

Nastolatki cierpiące na zakupoholizm nie potrafią uzasadnić potrzeby dokonywanych zakupów. Zapytane o to przez rodziców, reagują złością lub przesadnie się tłumaczą. Na półkach i w szafach nastolatka pojawiają się wciąż nowe rzeczy, co szczególnie jest widoczne w okresie sezonowych promocji. Jeśli rodzice chcą sprawdzić, czy ich dziecko ma problem z tego typu czynnością, mogą wybrać się z nim do sklepu i przyjrzeć jego reakcjom. Nastolatki zagrożone natęgiem kupowania są nienaturalnie ożywione podczas zakupów, trwają w amoku przebiegania niezliczonej ilości ubrań czy gadżetów. Są rozdrażnione i agresywne, kiedy nie mogą kupić tego, co chcą; awanturują się, kiedy rodzice chcą ich odciągnąć od lad i wieszaków, są niezadowolone z ich towarzystwa, gdyż nie mogą oddać się całkowicie swojej chorej pasji. W rozmowach nastolatek często porusza temat zakupów, precyzyjnie wie, gdzie i kiedy są wyprzedaże. Jeśli zorientuje się, że rodzice dostrzegają jego problem, stara się ukryć swoje skłonności. Rodzice mogą wówczas natknąć się na schowane w zakamarkach mieszkania nowo nabyte przez niego rzeczy. Na pytanie, skąd je ma i dlaczego je chowa – odpowiada, że brak mu miejsca w pokoju lub

że nie pamięta, że je tu położył albo, że to nie on itp. Skąd je ma? – dostał w prezencie od znajomych, wygrał w konkursie, pożyczył od znajomych, kupił za grosze na wyprzedaży, w ciucharni itp. Nastolatki, czując przymus kupowania, mogą zdobywać pieniądze zadłużając się lub kradnąc. Rodzice mogą to odczuć poprzez uszczuplenie swojego portfela lub konta, jeśli nastolatek miał dostęp do karty kredytowej, a także przez skargi wierzycieli (rodzeństwa, dalszej rodziny itp.).

### ► Dlaczego moje dziecko?

Przyczyny zakupoholizmu mają swoje podłoże w wyuczonych w dzieciństwie zwyczajach w wydawaniu, oszczędzaniu i zarabianiu pieniędzy, używania ich jako nagrody w wychowaniu lub jako środka do okazywania uczuć. Także media odgrywają tu ważną rolę, ponieważ wszechobecna reklama różnych produktów zachęca do ich kupowania i konsumowania. Reklamy wzbudzają też ciąg skojarzeń np. pomiędzy wizerunkiem idoli nastolatek a produktem, który reklama lansuje; roześmianymi grupami młodzieży zestawionymi z różnymi dobrami świadczącymi o statusie ich członków; dzieci otoczonych bezpieczeństwem szczęśliwej i zasobnej rodziny na tle pięknych mieszkań. Takie obrazy uruchamiają w dzieciach i nastolatkach pragnienie dotknięcia świata, do którego nie należą, a w którym chciałyby być. Kupując i otaczając się różnymi rzeczami, sądzą, że zrealizują swoje potrzeby emocjonalne. Zachowanie to pełni, nieświadomą często dla nastolatek, funkcję nagrody, która ma wypełnić deficyty w ich życiu.

## 7. FONOHOLOWIZM

Choć telefon komórkowy pełni we współczesnym świecie wiele pożytecznych funkcji, to jednak można również utracić kontrolę nad racjonalnym korzystaniem z tego urządzenia. Wystarczy się rozejrzeć, aby zobaczyć nieustannie rozmawiających przez komórkę nastolatków, wysyłających niezliczoną ilość SMS-ów, grających w najróżniejsze gry, przerzucających strony internetowe. Komórka stała się przedmiotem pierwszej potrzeby i wyznacznikiem statusu społecznego (częste rozmowy przez telefon komórkowy świadczą o posiadaniu licznej grupy przyjaciół, załatwianiu wielu ważnych spraw, co zwiększa poczucie własnej wartości).

Nastolatki uzależnione od telefonu komórkowego odczuwają przymus nieustannego kontaktu z drugą osobą, przywiązują dużą wagę do posiadania telefonu komórkowego i jego jakości, odczuwają głęboki dyskomfort i silny niepokój, gdy zapomną go zabrać ze sobą lub gdy rozładuje się w nim bateria; ciągle nad słuchują sygnału połączenia lub dźwięku informującego o otrzymaniu SMS-a, wstają nawet w nocy, aby sprawdzić czy nie przyszedł jakieś wiadomości. Warto też wspomnieć o tzw. zespole kciuka – chorobie niedokrwiennej kciuka, wywołanej ciągłym „esemesowaniem”, która jest typową dolegliwością u osób nałogowo korzystających z komórki.



### ► Sygnały ostrzegawcze

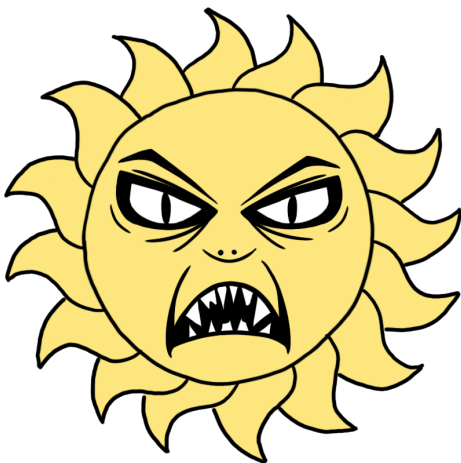
Nastolatek nałogowo używający telefonu komórkowego zawsze ma go przy sobie, a jego używanie staje się główną czynnością w ciągu dnia. Na pytanie rodziców, dlaczego to robi, mówi, że: czeka na ważną wiadomość, musi załatwić swoje sprawy, nie ma czasu na spotkania ze znajomymi i w ten sposób się z nimi porozumiewa, ściąga dane z Internetu do lekcji itd. Gdy rodzice domagają się odłożenia komórki, staje się agresywny, niespokojny, pobudzony i zdekoncentrowany. Modele telefonu, jego najnowsze funkcje są częstym przedmiotem jego rozmów oraz zainteresowań. Świetnie orientuje się w ofertach promocyjnych operatorów sieci. Pozbawienie go możliwości używania komórki przez jakiś czas powoduje gwałtowny sprzeciw, bunt, agresję słowną, trzaskanie drzwiami, rzucanie przedmiotami i ignorowanie dalszych poleceń rodziców. Mogą pojawić się objawy somatyczne: bóle głowy, trudności z koncentracją uwagi, pobudzenie ruchowe, nerwowość, kłopoty ze snem. Niepokój rodziców mogą wywołać też wysokie rachunki telefoniczne.



### ► Dlaczego moje dziecko?

Nastolatki, u których obserwuje się symptomy uzależnienia od telefonu komórkowego, często podają jako usprawiedliwienie swojego zachowania – wygodę i bezpieczeństwo. W rzeczywistości jednak mogą cierpieć na fobię społeczną lub obawiać się samotności. Ciągłe dzwonienie do innych może zaspokajać ich silną potrzebę przynależności do grupy. Nadstuchiwanie, czy nikt nie dzwoni,

lęk przed tym, że może tego nie usłyszeć, wskazuje, że źródłem jego akceptacji są inni ludzie. Posiadanie telefonu, szczególnie modnego modelu, podnosi mu nastrój, dzięki temu czuje się ważny i ma się czym chwalić przed rówieśnikami. Osoba taka jest zwykle nieśmiała, wycofana z relacji rodzinnych, ma mało znajomych albo wcale, poprzez kontakty w sieci łatwiej jej wyrażać siebie i swoje uczucia.



## 8. TANOREKSJA

Tanoreksja jest to połączenie angielskiego słowa „tan” – opalenizna oraz słowa „anoreksja” – zaburzenia odżywiania, na tle patologicznego postrzegania własnej osoby, występującego zwykle u dziewcząt i młodych kobiet. Tanoreksja zaliczana jest do zaburzeń osobowości powodowanych nadmiernym skupianiem się na wyglądzie zewnętrznym i kulcie własnego ciała. Od opalania się coraz częściej uzależniają się także młodzi mężczyźni. W ich przypadku tanoreksja często łączy się z uzależnieniem od ćwiczeń na siłowni i stosowaniem środków anabolicznych, powodujących przyrost masy mięśniowej. Nastoletni tanorektycy opalają się, bo chcą być atrakcyjni, a opalona skóra jest dla nich synonimem dobrego wyglądu. Poprzez opalanie się chcą także ukryć niedoskonałości skóry, np. trądziku, przebarwień i blizn potrądzikowych. Mimo tego, iż nastolatek doświadcza widocznych szkód zdrowotnych (zniszczenie naskórka, znamiona, plamki i przebarwienia, przesuszenie i zapalenia skóry, poparzenia itd.) – nie potrafi zrezygnować z czynności opalania się.

### ► Sygnały ostrzegawcze

W przypadku tanoreksji łatwo jest zauważyć zmiany w wyglądzie nastolatka. Ciemna opalenizna utrzymująca się u niego, niezależnie od pory roku, jest dostatecznym sygnałem do podjęcia przez rodzica rozmów z dzieckiem na ten temat. Tanoreksja najczęściej zaczyna się od chodzenia do solarium przynajmniej raz w tygodniu. Z czasem częstość kolejnych wizyt zwiększa się, podobnie jak czas opalania. Na słońcu tanorektycy opalają się przez długie godziny, wykorzystując do tego celu każde z możliwych miejsc. Nastolatki zagrożone tanoreksją bardzo często koncentrują się na swoim wyglądzie i przywiązują dużą wagę do zewnętrznego wizerunku.

### ► Dlaczego moje dziecko?

Przyczyną tanoreksji jest zwykle obniżona samoocena u nastolatka i poczucie braku atrakcyjności. Z uwagi na okres dojrzewania, niejedyn nastolatek boryka się z trądzikiem, który próbuje ukryć wszelkimi sposobami – jednym z nich jest opalenizna. W ten sposób próbuje uatrakcyjnić swój wygląd i zmniejszyć lęk przed brakiem powodzenia u poci przeciwnej. Tanoreksja, podobnie jak anoreksja i bulimia, wynika ze skrzywionego obrazu własnej sylwetki i kultu ciała lansowanego przez media. Nastolatek, przeżywający kompleksy na tym tle, doświadcza bardzo negatywnych emocji. Przesadne zajmowanie się własnym wyglądem sprawia, że traci on inne wartości. Jeśli dodatkowo nie znajduje

rozumienia dla swoich problemów w rodzinie, łatwo może popaść w depresję, samookaleczanie, porzucić dotychczasowe aktywności i zamknąć się w swoim świecie. Ważne jest, aby rodzice zadbali o dobry kontakt z dzieckiem, wzmocnili jego obraz siebie poprzez dostrzeganie i podkreślanie jego mocnych stron. Pomogli odnaleźć mu inne ważne wartości i cele w jego życiu.

Terapia tego uzależnienia przebiega podobnie jak w przypadku leczenia innych zaburzeń o podłożu psychicznym. Wiąże się ze współpracą z psychoterapeutą, często przybiera postać terapii grupowej.



## 9. BIGOREKSJA

Bigoreksją określa się obsesję na punkcie posiadania umięśnionego ciała, z towarzyszącą tendencją do wmawiania sobie, iż jest się „chudym” nawet, wówczas sylwetka jest wyraźnie wówczas muskularna<sup>1</sup>. Podstawową przyczyną choroby jest brak akceptacji dla swojego wyglądu. Osoby chore na bigoreksję przesadnie skupiają się na swoim wyglądzie, podobnie jak tanorektycy, anorektycy i bulimicy. Aby mieć rozbudowaną masę mięśniową, nieustannie ćwiczą, stosują restrykcyjną niskotłuszczową dietę i suplementy. Posiłki głównie spożywają w domu, same je przygotowują, ponieważ tylko wtedy mogą w pełni kontrolować co i kiedy jedzą. Bigorektyk jest stale niezadowolony z własnego wyglądu. Uważa, że jego ciało ciągle jest niedoskonałe, nie potrafi jednak wyznaczyć granicy, którą chciałby osiągnąć. Nastolatki

w okresie dorastania bardzo często mają kompleksy z powodu wątej lub otyłej sylwetki. W pogoni za osiągnięciem ideału – zarówno chłopcy, jak i dziewczęta dotknięte bigoreksją – stosują sterydy, aby szybko uzyskać efekty. Działanie sterydów polega na przyspieszaniu procesu odnowy komórek, ułatwiają one szybki przyrost masy mięśniowej, podnoszą siłę oraz wytrzymałość. Sterydy mogą być groźne, szczególnie dla nastolatków. Zagrożenie to wiąże się z zahamowaniem wzrostu, sprzyja chorobom serca, wieńcówce, zapaleniu wątroby czy niewydolności nerek. U chłopców mogą być przyczyną impotencji, obkurczania się jąder, rozrostu prostaty, uszkodzenia chromosomów oraz łysienia. Sterydy stosowane u nastolatków wywołują u nich dodatkowo obniżenie głosu, zaburzenia cyklu menstruacyjnego i nadmierne owłosienie<sup>2</sup>.

### ► Sygnały ostrzegawcze

Nastolatki dotknięte bigoreksją ciągle ćwiczą, ważą się, mierzą sobie obwód mięśni, dużo mówią na temat znaczenia kulturystyki dla zdrowia. Systematycznie również zbierają informacje na ten temat, wymieniają się doświadczeniami dotyczącymi odżywiania się, treningów i sterydów z kolegami na siłowni oraz poprzez fora i strony internetowe, np. „kulturystyka.pl”. Najbardziej widocznym objawem jest szybki przyrost masy mięśniowej z powodu zażywania sterydów. Towarzyszy temu obrzęk twarzy, szyi i nóg spowodowany zatrzymywaniem wody w organizmie, a także skłonność do siniaków czy rozstępów. Charakterystyczny jest też trądzik, szczególnie na plecach, klatce piersiowej, ramionach oraz przebarwienia skóry. Stosowanie sterydów powoduje huśtawki nastroju, impulsywne, agresywne zachowanie, może być przyczyną depresji. Odstawienie ich wiąże się z osłabieniem, apatią, zmianą masy mięśniowej na tłuszczową. Kolejnym sygnałem jest unikanie przez nastoletnich bigorektyków spotkań towarzyskich zarówno z rodziną, jak i przyjaciółmi. Jest to spowodowane koniecznością realizacji planu częstych treningów lub ustaloną (również restrykcyjnie) porą spożywanych posiłków.

### ► Dlaczego moje dziecko?

Nastolatki dotknięte bigoreksją najczęściej mają problemy z funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej. Jest to spowodowane ich poczuciem braku atrakcyjności swojego ciała, które przenoszą na całość swojej osoby. Obawiają się odrzucenia, cierpią na niską samoocenę, mogą też mieć zaburzone relacje z bliskimi dorosłymi, np. rodzicami. Problem w tym, że bigorektyk, podobnie jak anorektyczka, nie oczekuje aprobaty od innych. On sam wyznacza kryteria związane z wyglądem swojego ciała, które tylko w jego ocenie mogą spełnić jego oczekiwania. Rzecz w tym, że to nigdy nie następuje, zawsze jest coś do poprawienia. Potężna muskulatura daje nastolatkowi poczucie pewności siebie, bezpieczeństwa, przekonanie o swojej sile i kontroli, jaką dzięki temu może sprawować nad sobą i otoczeniem.

Skłonienie do leczenia nastolatków cierpiących na to zaburzenie jest trudne, ponieważ nie dostrzegają one problemu. Dalekie są również od przyznania się do zaburzeń psychicznych, ponieważ to załkóciłoby ich wizerunek macho, z którym się identyfikują. Bigoreksja wymaga specjalistycznego leczenia, jak również psychoterapii<sup>3</sup>.

**POMOC!** W przypadku rozpoznania, że nastolatek może mieć problem z uzależnieniem od czynności, należy zgłosić się do pedagoga szkolnego lub do poradni leczenia uzależnień.

**Ponadto można skorzystać z pomocy placówek znajdujących się na podanych poniżej stronach internetowych:**

Grupy Anonimowych Hazardzistów (AH), <http://www.anonimowihazardzisci.org/> lub <http://www.hazardzisci.org/>

SOS dla hazardzistów i ich rodzin, <http://www.nrgs.org.au/cms/selfhelp/h.o.w/19>)

Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116111 Fundacji Dzieci Niczyje, <http://www.116111.pl/polecamy/telefony-zaufania-,aid,8>

**Pomoc w leczeniu hazardu na terenie całego kraju:**

[http://uzaleznieniabehawioralne.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=100&Itemid=142](http://uzaleznieniabehawioralne.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=100&Itemid=142)

<http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>

<http://www.psychologia.edu.pl/telefon-zaufania/tel-zaufania-dla-osob-uzalenionych-behawioralnie.html>

<http://www.narkomania.org.pl/baza/telefony-zaufania>

**Bibliografia:**

Badania przeprowadzone przez Fundację CBOS (2011-2012) na zlecenie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych.

Raport Fundacji Dzieci Niczyje, *Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce*, 2012.

Raport Fundacji Dzieci Niczyje, *Gry komputerowe a zdrowie dziecka w młodszym wieku szkolnym*, „Nauczanie Początkowe”, nr 1, XXXIV, 2011.

[http://www.wydped.com.pl/np/np%2010-11\\_1\\_od%20str.%2034-43.pdf](http://www.wydped.com.pl/np/np%2010-11_1_od%20str.%2034-43.pdf).

Badania ankietowe przeprowadzone w 2011 r. na grupie 3 tys. uczniów przez pracowników Wyższej Szkoły Pedagogiki Resocjalizacyjnej,

<http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114873,6068658.html>.

G. Makowski, *Klienci Galerii Mokotów*, niepublikowany raport z badań, Instytut Stosowanych Nauk Społecznych, Warszawa 2001.

M.M. Jabłow, *Anoreksja, bulimia, otyłość*, GWP, Gdańsk 2000.

B. Hoffmann, *Fonholizm*, „Remedium” nr 7-8, 2013.

Z. Juczyński (w:) *Uzależnienie od czynności*, N. Ogińska-Bulik, Wyd. Difin, Warszawa 2010.

N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od czynności*, Wyd. Difin, Warszawa 2010.

P. Majchrzak, *Psychospołeczne skutki użytkowania Internetu (w:) N. Ogińska-Bulik (red.), Zachowania ryzykowne i szkodliwe dla zdrowia*, Wyd. Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 2010.

A. Augustynek, *Jak walczyć z uzależnieniami*, Wyd. Difin, Warszawa 2011.

<sup>1</sup> [www.narkotyki.pl/nietypowe-uzaleznienia/bigoreksja/pl](http://www.narkotyki.pl/nietypowe-uzaleznienia/bigoreksja/pl)

<sup>2</sup> Tamże.

<sup>3</sup> Tekst oprac. na podst. artykułu J. Urych, *Wielka bigoreksja w wielkiej sieci*, zamieszczonym w miesięczniku „Wychowanie fizyczne i zdrowotne”, nr H1/2013.

## Miesięcznik **Remedium**

### **Profilaktyka zachowań ryzykownych i promocja zdrowia psychicznego.**

Więcej materiałów dla rodziców oraz dzieci i młodzieży dotyczących uzależnień behawioralnych (m.in. hazard, komputer, Internet, zakupy) jest dostępnych w tzw. wkładkach edukacyjnych, które od czerwca 2012 r. publikowane są w miesięczniku Remedium. Można się z nich dowiedzieć, w jaki sposób powstaje uzależnienie od czynności oraz uzyskać wskazówki do radzenia sobie z problemem. Pomocą w praktycznym wykorzystaniu wiedzy służą także inspirujące scenariusze zajęć oraz ćwiczenia dla pedagogów i rodziców.

Opracowanie i opublikowanie materiałów zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Wydawcą Remedium jest Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) oraz ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

## Miesięcznik **Świat Problemów**

Specjaliści zajmujący się problematyką uzależnień w Twoim środowisku znajdą w miesięczniku **Świat Problemów** szereg materiałów poświęconych profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień, w szczególności uzależnienia od alkoholu. **Od 2012 roku na łamach czasopisma regularnie ukazują się artykuły dotyczące uzależnień behawioralnych. Ich opracowanie i publikowanie zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.**

Głównym zadaniem miesięcznika Świat Problemów jest współdziałanie w tworzeniu profesjonalnego i kompleksowego systemu pomocy dla osób z problemem uzależnień i ich rodzin oraz podnoszenie kompetencji zawodowych osób pracujących na ich rzecz.

**Wydawcą Świata Problemów** jest ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

**ISBN 978-83-64000-08-9**

**Egzemplarz bezpłatny**

Broszura finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

#### **Notka o autorce**

**Janina Węgrzecka-Giluń** – pedagog specjalny, psychoterapeuta, specjalista terapii uzależnień, redaktor naczelna miesięcznika Remedium. Autorka artykułów z zakresu uzależnień i zdrowia psychicznego, realizatorka szkoleń dla osób pracujących z dziećmi i młodzieżą z grup ryzyka.

#### **Konsultacja naukowa**

**Krzysztof Ostaszewski** – pedagog, doktor nauk humanistycznych. Adiunkt, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Redaktor naukowy miesięcznika Remedium. Współautor programów „Domowi Detektywi” i „Fantastyczne Możliwości”.