

Symptomy uzależnienia.

Starając się zgłębić zjawisko uzależnienia należy zacząć od wyjaśnienia jak jest ono definiowane, mianowicie:

„Uzależnienie - nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji. W praktyce określenie to ma kilka znaczeń.

W języku potocznym termin "uzależnienie" jest stosowany głównie do osób, które nadużywają narkotyków (narkomania), leków (lekomania), alkoholu (alkoholizm), czy papierosów. W szerszym kontekście może odnosić się do wielu innych zachowań, np. gier hazardowych, oglądania telewizji, internetu, czy seksu. Są to uzależnienia często mniej znane i opisane, nie zawsze nawet określane w oficjalnych klasyfikacjach chorób, ICD-10 i DSM IV, jako zaburzenie. Dlatego współczesna psychologia traktuje pojęcie uzależnienia szeroko i zakłada, że obejmuje ono także (...) inne wypadki, kiedy ludzie czują się zmuszeni angażować się w ryzykowne, "wymykające się spod kontroli" zachowania.”¹

Jak coraz częściej donoszą badania dotyczące tematyki uzależnień, substancją lub czynnością uzależniającą może być praktycznie wszystko co pomaga osiągnąć określony efekt. Gdy w naszych działaniach pojawia się przymus korzystania z określonej substancji i/lub wykonywania określonych czynności możemy mówić o początku uzależnienia.

Dzisiaj chcę się skupić na uzależnieniu od komputera. Jest on coraz łatwiej dostępny i często pozostaje poza kontrolą rodzicielską.

„Komputer to coraz częściej spotykany nałóg. Jest równie groźny jak narkomania czy alkoholizm. Osoby uzależnione całkowicie wyłączają się z życia rodzinnego i społecznego. Siedzenie przed komputerem należy ograniczyć do niezbędnego minimum. Co jakiś czas należy zrobić sobie przerwę aby oczy i układ kostny mogły odpocząć. Chcąc uniknąć uzależnienia starajmy się nie spędzać przed monitorem więcej niż 3 godziny dziennie.

Jak uniknąć uzależnień ?

Unikanie uzależnień nie zawsze jest proste ale prowadząc higieniczny i regularny tryb życia łatwiej to osiągnąć. Jest to również podstawą walki z nałogiem. Podobnie jak aktywność fizyczna i rozwój osobisty. Najprościej uniknąć uzależnienia unikając osób już uzależnionych, które nie chcą walczyć z własną chorobą. Nie pomożemy im wbrew ich woli a tylko sami narażamy się na uzależnienie

1 <http://pl.wikipedia.org/wiki/Uzależnienie> – 14 stycznia 2012 r.

Uzależnienie (...) rozwija się stopniowo. (...) Kiedy pojawią się wyraźne objawy uzależnienia, na ogół choroba jest już rozwinięta. Jednak warto wiedzieć, iż są pewne sygnały rozwoju uzależnienia, które powinny zwrócić naszą uwagę. Pozwolą one w porę podjąć działania zaradcze.

Poniżej lista takich sygnałów - zawiera szereg najczęściej powtarzających się sygnałów wskazujących na pojawienie się początków uzależnienia:”²

- ♣ Gdy zauważymy, że korzystanie z komputera „odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie czy pobudza do działania... „³*
- ♣ Gdy dziecko nieustannie poszukuje okazji skorzystania z komputera,*
- ♣ Gdy, w sytuacji uniemożliwiającej skorzystanie, okazuje coraz gwałtowniej złość, rozdrażnienie, nie chce przyjąć faktów do wiadomości,*
- ♣ Gdy aktywność przy komputerze staje na pierwszym miejscu przed jedzeniem, snem (zasypianie przed monitorem), nauką, kontaktami z rówieśnikami lub ulubionymi wcześniej zajęciami,*
- ♣ Gdy dzień zaczyna się od włączenia komputera,*
- ♣ Gdy pomimo negatywnych konsekwencji nadużywania komputera (kary, złość rodziców, strata kolegów, zmęczenie)działanie to jest nadal kontynuowane.*

Może to oznaczać, że Twoje dziecko jest uzależnione i należy jak najszybciej skontaktować się ze specjalistą. Zwlekanie pogłębi tylko problem.

informacje opracowała:

Elżbieta Trochimczyk

² http://www.tarnowskiegory.pl/articles.article.84,Profilaktyka_uzaleznien_-_sygnaly_ostrzegawcze – 14 stycznia 2012 r.

³ http://www.tarnowskiegory.pl/articles.article.84,Profilaktyka_uzaleznien_-_sygnaly_ostrzegawcze – 14 stycznia 2012 r.