

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Jeśli masz wrażenie, że problem uzależnienia behawioralnego może w jakiś sposób dotyczyć Ciebie, Twojego dziecka lub partnera, to warto, abyś zgłosił się po pomoc do specjalisty.

„Nie igraj, najwyższą stawką jest życie”

To program kompleksowego leczenia uzależnień behawioralnych, który współfinansowany jest ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

### Zapraszamy:

- młodzież i dorosłych uzależnionych lub zagrożonych uzależnieniem behawioralnym...
- osoby pozostające w bliskim kontakcie z osobami uzależnionymi lub zagrożonymi uzależnieniem behawioralnym (rodzice, partnerzy, rodzeństwo...),
- rodziców zaniepokojonych użytkowaniem przez ich dzieci komputera, Internetu, TV, telefonu komórkowego.

### Oferujemy:

- Konsultacje diagnostyczne (diagnoza uzależnienia, współuzależnienia, psychologiczna, psychiatryczna, sytuacji rodzinnej, dobór formy leczenia).
- Poradnictwo rodzinne.
- Terapię indywidualną.
- Konsultacje prawne.
- Zajęcia informacyjno-edukacyjne dla osób uzależnionych i ich bliskich.
- Grupę wsparcia dla rodzin osób uzależnionych.
- Grupę zapobiegania nawrotom.
- Warsztaty umiejętności społecznych.

**NZOZ Centrum Interwencji Kryzysowej KARAN**  
**Poradnia terapii uzależnień od substancji psychoaktywnych**

Ul. Szopena 17, Rzeszów

Tel/fax: 17 862-13-14

e-mail: karan.rzeszow@op.pl

Rejestracja odbywa się osobiście lub telefonicznie (bez skierowania)

Opracowanie merytoryczne: Barbara Rozmus

Opracowanie graficzne: Daria Janiak-Nowak



# UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE



Praca, zakupy, Internet, gry komputerowe czy hazardowe to część codziennego życia: obowiązek, konieczność, rozrywka. Zachowania te mogą stać się problemem dla człowieka, zwłaszcza młodego i niedojrzałego. W ostatnich latach coraz częściej mówi się o uzależnieniu od tego typu zachowań, czyli od wykonywania danej czynności: korzystania z Internetu, robienia zakupów, grania w gry komputerowe lub hazardowe, uprawiania seksu, pracy. Są to **UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE**.

# Uzależnienia behawioralne

– co warto wiedzieć

Uzależnienie może dotyczyć różnych czynności (hazard, Internet, zakupy, praca, seks, jedzenie itp.), przybierać różne formy i w różny sposób się przejawiać. Pewne wzorce są jednak wspólne i powtarzające się. O uzależnieniu behawioralnym mówiemy wtedy, gdy:

- występuje **silna potrzeba** wykonywania danej czynności,
- osoba nie potrafi powstrzymać się od wykonywania tej czynności i **traci kontrolę** nad sytuacją,
- zachowaniom tym towarzyszą **obsesyjne myśli**, wymykające się spod kontroli,
- w sytuacji przerwania lub ograniczenia danego zachowania, występują fizjologiczne lub psychologiczne **objawy odstawienia**: bóle głowy, bezsenność, rozdrażnienie, niepokój,
- występuje **potrzeba nasilania** zachowań w celu uzyskania efektów wcześniej uzyskiwanych przy mniejszym nasileniu, np. nastolatek gra w gry coraz dłużej żeby czuć z tego satysfakcję, seksuoholik szuka nowych doznań,
- człowiek **zaniedbuje obowiązki i inne przyjemności** – osoba uzależniona nie potrafi sobie powiedzieć „później”, przestaje dbać o terminy, umowy i zobowiązania wobec innych, np. nastolatek przestaje się uczyć i chodzić na zajęcia, które wcześniej sprawiały mu przyjemność: sport, taniec, śpiew,
- osoba **kontynuuje dane zachowania pomimo świadomości**, że powodują one w jej życiu różne **negatywne konsekwencje**.

## W co grają dzieci i nastolatki



Gry komputerowe są jednym z najbardziej pożądanym sposobów korzystania z komputera przez dzieci i młodzież. Badania pokazują, że dziewczęta częściej sięgają po gry przygodowe i zręcznościowe, chłopcy natomiast preferują gry walki oraz gry sportowe. Najbardziej interesują ich przygody, elementy walki i krwawe sceny. Istotny wydaje się fakt, że połowa rodziców przyznaje się, że nie ingeruje w gry komputerowe, w które grają ich dzieci.

### Kiedy rozrywka staje się problemem

- granie w gry komputerowe staje się najważniejszą aktywnością w życiu dziecka;
- dziecko coraz więcej czasu spędza przy grach komputerowych, rezygnuje z dotychczasowych aktywności (spotkań z rówieśnikami, rodziną, nauki);
- objawy abstynencyjne – zaprzestanie grania w gry komputerowe powoduje pojawienie się nieprzyjemnego samopoczucia, rozdrażnienia, a nawet niekontrolowanej agresji;
- konflikt – z powodu zaangażowania w gry komputerowe dziecko wchodzi w konflikt ze swoim najbliższym otoczeniem, najczęściej z rodzicami;
- drastyczne zmiany nastroju – przeżywanie albo dobrego nastroju i samopoczucia, albo też poczucie odrętwienia, niemocy;
- nawrót – po okresie samokontroli, a nawet zupełnego zaprzestania zabawy grami komputerowymi pojawiają się powroty do wcześniejszego patologicznego korzystania z gier.

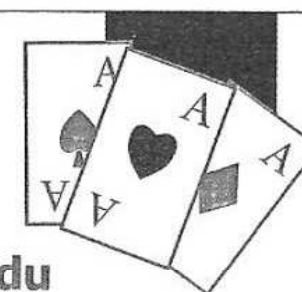
*Jeśli stwierdzamy obecność trzech z powyższych objawów – dziecko może być uzależnione od gier komputerowych. Należy przeprowadzić dokładniejszą diagnozę.*

## Co to jest hazard?

Hazardem nazywamy gry, w których człowiek może **WYGRAĆ** lub **PRZEGRAC** pieniądze (lub inne dobra materialne), przy czym **NIE JEST W STANIE PRZEWIDZIEĆ WYNIKU**. W hazardzie o wyniku **DECYDUJE JEDYNE PRZYPADK**.

Psychologiczny mechanizm gier hazardowych polega na tym, że człowiek ludzi się, że kiedyś musi wygrać, że im więcej gra, tym więcej ma szans na wygraną. **SĄ TO TYLKO ZŁUDZENIA**.

W rzeczywistości w grach hazardowych mamy do czynienia z **WYSOKIM RYZYKIEM PRZEGRA-NEJ** i **BARDZO NISKIM WYGRANEJ**.



## Formy hazardu

Najbardziej popularne formy hazardu:

- granie na automatach,
- loterie pieniężne, fantowe lub inne gry losowe,
- gra na pieniądze w gry wymagające zręczności (np. w kręgle, w bilard, w gólfę lub inne),
- sportowe zakłady bukmacherskie,
- gra w karty na pieniądze,
- zakłady na wyścigach koni, psów lub innych zwierząt,
- gra w lotto, inne gry liczbowe lub zakłady pieniężne,
- konkursy sms-owe, zdrapki,
- gra w kasynie, on-line: kasyna internetowe, zakłady bukmacherskie.

### Kiedy rozrywka staje się problemem

Fakt, że ktoś gra w gry hazardowe, nie oznacza, że jest uzależniony. Gry hazardowe mogą być częścią zabawy i rozrywki - dzieje się tak dopóki człowiek:

- potrafi kontrolować ile pieniędzy wydaje i ile czasu spędza na graniu;
- rozumie, że wygrana jest sprawą przypadku;
- akceptuje przegraną i nie próbuje jej odzyskać w kolejnej grze;
- nie traktuje gry jako sposobu zarobienia pieniędzy;
- oprócz gier hazardowych ma inne sposoby spędzania wolnego czasu i rozrywki;
- nie gra, będąc pod wpływem alkoholu czy narkotyków;
- nie pożycza pieniędzy i nie wydaje swoich oszczędności na gry hazardowe;
- nie gra aby uciec od problemów i przykrych uczuć;
- nie zaniedbuje swoich obowiązków szkolnych/ zawodowych, domowych czy też zdrowia na rzecz hazardu;
- hazard nie jest dla niego ucieczką od problemów lub przykrych uczuć.

