

Uzależnienia XXI wieku

– telefon, gry,
dopalaćce



Uzależnienie behawioralne (czynnościowe)

to utrwalone, nałogowe wykonywanie określonych czynności (niebędących zażywaniem substancji), które mają na celu redukcję napięcia, poprawę samopoczucia lub uzyskanie euforii.

Należą do nich m.in. hazard, pracoholizm, zakupoholizm, oraz uzależnienia od technologii (gry, internet, smartfon).

Prowadzą do zaniedbywania życia osobistego i zawodowego.

Wśród najczęściej występujących uzależnień behawioralnych wyróżnić:

- **Uzależnienie od hazardu** - powtarzanie działań związanych z uprawianiem hazardu bez jasnej, racjonalnej motywacji. Co więcej, zachowań tych nie można kontrolować.
- **Uzależnienie od mediów społecznościowych** – objawia się nieustannym sprawdzaniem powiadomień, przeglądaniem postów i nadmiernym dzieleniem się swoim życiem online.
- **Uzależnienie od gier komputerowych** – spędzanie długich godzin na graniu, co może prowadzić do zaniedbywania obowiązków, problemów ze zdrowiem fizycznym, trudności w relacjach interpersonalnych.
- **Zakupoholizm** – zakupy online, dostępne za pomocą kilku kliknięć, mogą stać się sposobem na ucieczkę od problemów emocjonalnych.
- **Uzależnienie od aktywności fizycznej** – w nadmiarze nawet zdrowe nawyki, takie jak ćwiczenia fizyczne, mogą prowadzić do uzależnienia.

Do nowo narastających uzależnień zalicza się:

- **Wizualizacje** – uzależnienie od modyfikacji swojego ciała, zmiany wyglądu, operacje plastyczne i upiększanie ciała, tatuowanie się, piercing – kolczykowanie, rozszczepianie języka, opiłowywanie zębów,
- **Tanoreksja** – uzależnienie od opalania się, głównie kobiet od solarium
- **Bigoreksja** – uzależnienie związane z poprawianiem swojej sylwetki o potrzebą posiadania umięsnionego ciała
- **Skrajne zachowania ryzykowne** np. sporty ekstremalne – base jump, wingsuit
- **Uzależnienie od informacji**, przejawiające się np. w formie patologicznej obecności na portalach społecznościowych czy ekshibicjonistycznym prezentowaniem swojej osoby, również w mediach.

Oto kluczowe dane z 2024 roku:



1. Hazard - ok. 37,1% Polaków powyżej 15. roku życia grało w gry hazardowe w ciągu ostatniego roku. Najbardziej narażeni są mężczyźni w wieku 18–34 lat.

2. Internet i media społecznościowe - obecnie najszybciej rosnąca kategoria. Blisko 1/3 nastolatków wykazuje objawy nadużywania internetu, przeciętnie spędzają w sieci w dni powszednie ok. 4 godziny i 50 minut, a w weekendy ponad 6 godzin. Ok. 16% polskich internautów cierpi na wysoki poziom FOMO - lęk przed odłączeniem.

3. Kompulsywne kupowanie (Zakupoholizm) ok. 3,7% Polaków powyżej 15. roku życia (co daje ponad 1 mln osób). Kobiety są narażone częściej. Największe nasilenie problemu obserwuje się w grupie 25–34 lata.

U 26,5% dorosłych osób przynajmniej raz w życiu wystąpiło zaburzenie behawioralne. Polacy w 2024 roku coraz częściej zaczynają postrzegać uzależnienia behawioralne jako realne zagrożenie, obok nałogów substancyjnych (alkohol, narkotyki).

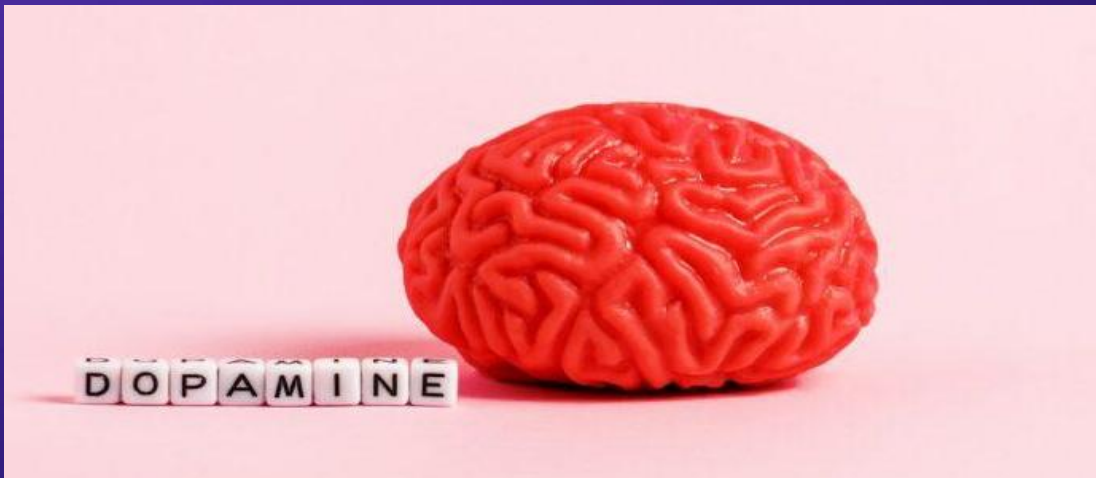
Przyczyny uzależnień behawioralnych

Naukowcy zwracają uwagę na znaczenie następujący zjawisk:

- Zmiany społeczno-kulturowe, które są rozwojem społeczeństwa opartego na globalizacji i technologiach cyfrowych.
- Konsumpcyjny styl życia.
- Komunikacyjne, związane ze zwiększającym się wpływem i znaczeniem informacji telewizyjnych.
- Kształtowane przez mass media i świat wirtualny wzorce społeczne, silna wizualizacja młodzieżowych idoli.
- Psychologiczne uwarunkowania związane z niską odpornością na nasilenie czynników stresogennych.
- Rosnąca podaż napojów energetycznych, substancji pobudzająco-wzmacniających.
- Medialna presja na określone zachowania.

Jak działa uzależnienie?

- Mózg dąży do przyjemności i unika dyskomfortu
- Kluczową rolę odgrywa dopamina (neuroprzekaźnik nagrody)
- Każda „nagroda” wzmacnia zachowanie
- Mózg uczy się: „zrób to jeszcze raz”



Dopamina – nie tylko „hormon szczęścia”

- odpowiada za:
 - oczekiwanie nagrody (bardziej niż samą przyjemność!)
 - motywację do działania

Co się dzieje przy uzależnieniu?

- częste wyrzuty dopaminy → mózg się przyzwyczaja
- potrzebujesz więcej bodźca (tolerancja)
- zwykłe rzeczy przestają cieszyć

Dopamina i uzależnienie

UWALNIANIE DOPAMINY W MÓZGU POD WPŁYWEM RÓŻNYCH CZYNNIKÓW

CZYNNIK NAGRADZAJĄCY	WZROST WYDZIELANIA DOPAMINY
SMACZNE JEDZENIE	50%
SEKS	do 100%
ALKOHOL	do 200%
NIKOTYNA	225%
KOKAINA	400%
AMFETAMINA	1000%

„Nie chodzi o to, że coś daje przyjemność —

problem zaczyna się, gdy mózg przestaje bez tego funkcjonować.

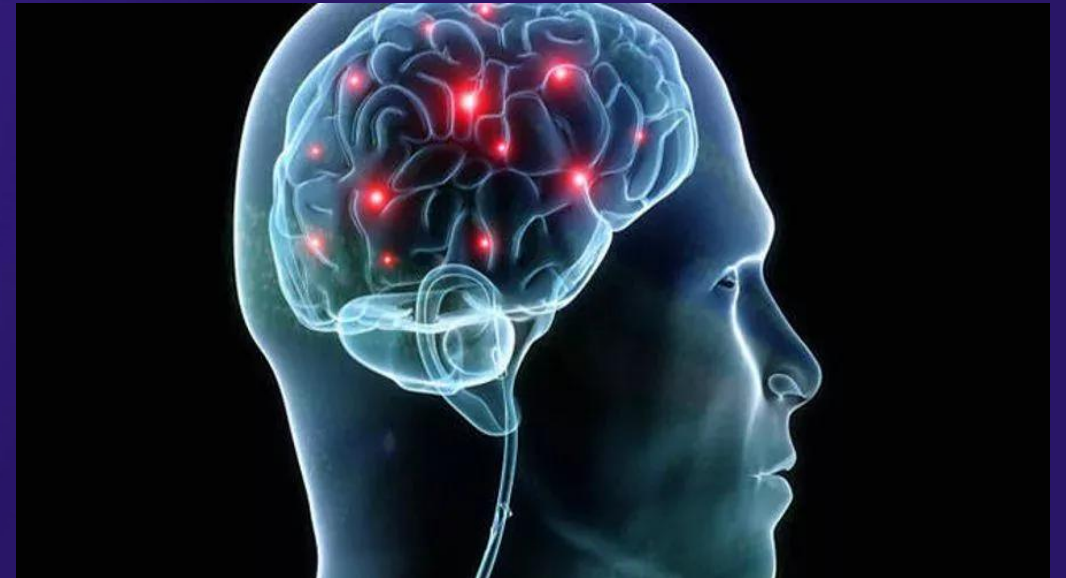
Scrollowanie TikToka to jak automat do nagród w kasynie

Twój mózg nie jest przygotowany na nieograniczoną ilość nagród

- dawniej: nagroda = rzadko
- dziś: nagroda = non stop (scroll, lajki, gry)

Efekt:

- przebodźcowanie
- spadek motywacji
- uzależnienia



Mózg wybiera to,
co łatwiejsze i szybsze
dlatego tak łatwo się uzależnić

Zagrożenia cyfrowe: Niewidzialna epidemia

Głównym problemem uzależnień behawioralnych jest ich społeczna akceptacja oraz brak natychmiastowych objawów fizycznych, co opóźnia diagnozę nawet o lata.

*Doomscrolling
(Złe wieści bez końca)*

Uzależnienie od powiadomień

FOMO (Lęk przed pominięciem)

Zagrożenia cyfrowe: Niewidzialna epidemia

Doomscrolling (Złe wieści bez końca)

- Definicja: Kompulsywne przewijanie negatywnych informacji w internecie, mimo poczucia lęku i zmęczenia.
- Mechanizm: Algorytmy podsuwają nam to, co nas szokuje, bo to trzyma naszą uwagę najdłużej.
- Dlaczego to robimy? Nasz mózg ewolucyjnie szuka zagrożeń, by przetrwać, ale w sieci tych zagrożeń jest nieskończoność.
- Skutek: "Paraliż decyzyjny", brak energii do działania w świecie rzeczywistym (np. przy pracy z paletami).

Zagrożenia cyfrowe: Niewidzialna epidemia

FOMO (Lęk przed pominięciem)

- Definicja: Fear of Missing Out – obawa, że coś ważnego dzieje się bez nas w sieci.
- Objawy: Ciągłe sprawdzanie telefonu podczas rozmowy z kolegami lub pracy.
- Problem: Porównywanie swojego "zwyčajnego" życia do wyidealizowanych zdjęć innych osób na Instagramie czy TikToku.
- Wniosek: Prawdziwe relacje buduje się przy wspólnej pracy (np. malowaniu ławek), a nie przez obserwowanie cudzego życia przez ekran.

Zagrożenia cyfrowe: Niewidzialna epidemia

Uzależnienie od powiadomień

- Definicja: Odruchowe sięganie po telefon na każdy sygnał dźwiękowy lub wibrację.
- Dopamina: Każde "polubienie" lub wiadomość to mały strzał hormonu szczęścia.
Uzależniamy się od niego jak od słodyczy.
- Rozproszenie: Po sprawdzeniu powiadomienia powrót do pełnego skupienia zajmuje mózgowi średnio 23 minuty.
- Wyzwanie: Podczas warsztatów z robienia ławek spróbujmy odłożyć telefony – poczuć satysfakcję z efektów pracy własnych rąk, a nie z wirtualnych serduszek

Pętla dopaminowa: mechanizmy i wyjście

Mechanizm „Chcienia” vs. „Lubienia”

System Chcienia Napędzany przez dopaminę. Odpowiada za motywację, poszukiwanie i oczekiwanie na nagrodę. To on tworzy pętlę "jeszcze jednego posta". Dopamina odpowiada za pożądanie:

System Lubienia Napędzany przez opioidy i endorfiny. Odpowiada za realną satysfakcję i przyjemność z otrzymania nagrody. W pętli dopaminowej ten system jest często pomijany.

Błąd Przewidywania

Mózg uczy się poprzez różnicę między oczekiwaniem a rzeczywistością. Pozytywny błąd przewidywania wywołuje największy wyrzut dopaminy.

Dlaczego nie możesz odłożyć telefonu?

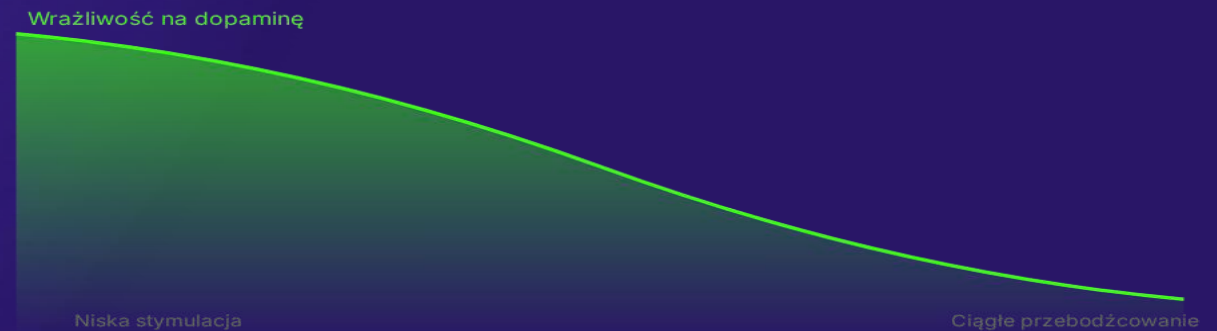
• Efekt "Slot Machine"

Algorytmy mediów społecznościowych stosują zmienny schemat nagradzania. Ponieważ nie wiesz, czy następny post będzie interesujący, Twój mózg jest w ciągłym trybie poszukiwania.

Scrolling działa jak pociąganie za wajchę automatu do gier w Las Vegas – każda próba niesie obietnicę nagrody.

• Downregulacja Receptorów

Ciągła stymulacja prowadzi do spadku wrażliwości mózgu. Aby utrzymać homeostazę, mózg "wyłącza" receptory dopaminowe.



150 średnia liczba odblokowań Tyle razy przeciętny użytkownik sprawdza swój smartfon w ciągu doby. Każde odblokowanie to impuls dopaminowy i potencjalne wpadnięcie w pętlę.

Sygnaty ostrzegawcze uzależnień behawioralnych

Zmiany w zachowaniu

- Obsesyjne myślenie; koncentracja niemal całego życia wokół czynności.
- Zaniedbywanie obowiązków.
- Izolacja; wycofanie się z życia towarzyskiego, unikanie kontaktu z bliskimi.
- Kłamstwa i tajemniczość, ukrywanie czasu spędzanego na czynności.
- Reakcje obronne: agresja lub rozdrażnienie, gdy temat nałogu jest poruszany.

Skutki fizyczne i finansowe:

- ❖ Problemy zdrowotne: Bezsenna noc, zaburzenia odżywiania, zmęczenie.
- ❖ Kłopoty finansowe: Zaciąganie pożyczek, znikanie pieniędzy, kradzieże (hazard, zakupy)

Objawy emocjonalne i psychiczne:

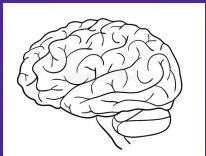
- ✓ Utrata kontroli: Niemożność samodzielnego przerwania czynności, mimo prób.
- ✓ Tolerancja: Potrzeba spędzania coraz więcej czasu na czynności, aby osiągnąć ten sam poziom zadowolenia
- ✓ Zespół odstawienny: Niepokój, lęk, drażliwość, agresja, bóle głowy czy zaburzenia snu w momentach przymusowej przerwy.
- ✓ Huśtawka nastrojów: Euforia w trakcie czynności, szybka zmiana w przygnębienie.

Jak chronić się przed uzależnieniem?



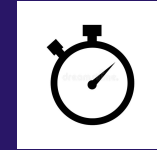
Ogranicz bodźce

- wyłącz zbędne powiadomienia
- nie śpij z telefonem
- odkładaj telefon podczas nauki



Dbaj o mózg i emocje

- sen i aktywność fizyczna
- relacje „na żywo”
- rozmowa o problemach zamiast uciekania



Kontroluj czas

- ustaw limity aplikacji
- rób przerwy od ekranu
- planuj czas offline



Zauważ pierwsze sygnały

- brak kontroli
- rozdrażnienie bez telefonu
- zaniedbywanie obowiązków

Najlepszą ochroną przed uzależnieniem

jest świadomość i równowaga.

Gdzie szukać pomocy?

116 111 — Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
psycholog szkolny

- bezpłatny i anonimowy, działa 24/7
- można dzwonić lub pisać przez czat

W szkole

- psycholog szkolny
- pedagog szkolny
- wychowawca
- nauczyciel, któremu ufasz

801 889 880 — Telefon zaufania: Uzależnienia behawioralne pomoc przy uzależnieniu od: telefonu, internetu, gier, social mediów...

- wsparcie dla młodzieży i rodzin

116 123 — Wsparcie emocjonalne

- kryzys psychiczny
- lęk, depresja, samotność

800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

- pomoc dla dzieci i młodzieży
- problemy domowe, przemoc, kryzys psychiczny

Proszenie o pomoc to nie słabość.

To pierwszy krok do odzyskania kontroli.

Odzyskaj Równowagę: 3 Kroki

Świadomość

Używaj aplikacji do monitorowania czasu przed ekranem. Zrozumienie, gdzie "ucieka" Twoja dopamina, to pierwszy krok do zmiany.

Granice

Wprowadź strefy "No-Phone" (np. sypialnia, stół). Wyłącz zbędne powiadomienia, które przerywają Twoje skupienie.

Nasylenie

Inwestuj w nagrody, które trwają dłużej: sport, relacje, hobby. Naucz swój mózg czerpać radość z procesów, a nie tylko z kliknięć.

Twoja uwaga to Twoja wolność.