

# Uzależnienia behawioralne jako wiodące zagrożenie zdrowia publicznego

mgr Antoni Naglik, dr n. med. Magdalena Wrzesińska,  
Zakład Rehabilitacji Psychospołecznej  
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Uniejów 30.11.2018

# DEFINICJA UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH

**„Formy zaburzeń (nałogów) nie związanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, a z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności (np. graniem w gry hazardowe)”**

W 2013 roku Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne potwierdziło istnienie uzależnień/nałogów behawioralnych poprzez opublikowanie DSM V i włączenie zaburzenia uprawiania hazardu do kategorii zaburzeń i nałogów. Do podstawowych kryteriów służących do opisu uzależnień behawioralnych należą:

**Zaabsorbowanie**

**Modyfikacja nastroju**

**Tolerancja**

**Symptomy odstawienne**

**Konflikt**

**Nawrót**

(M. Rowicka, 2015)

# Jak uzależnienia behawioralne mogą wpływać negatywnie na zdrowie somatyczne?

Uzależnienia behawioralne stanowią ryzyko:

- ✓ Nieodpowiedni poziom aktywności fizycznej, siedzący tryb życia, czego konsekwencją jest nadwaga i otyłość
- ✓ Zaburzenia snu wynikające z niehigienicznego trybu życia
- ✓ Zaburzenia układu kostno-szkieletowego

# JAK REAGOWAĆ ?



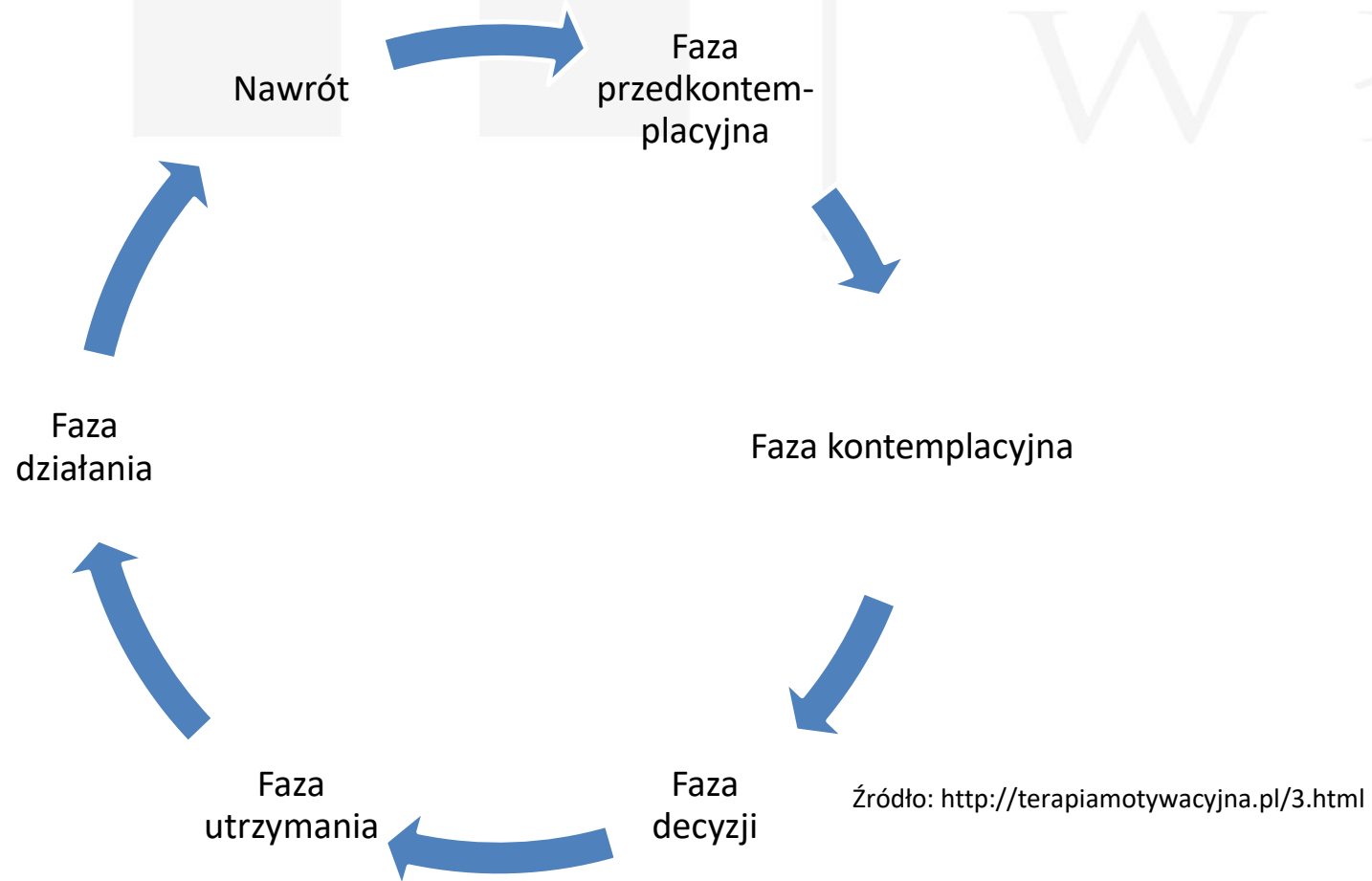
PRÓBA ROZMOWY O PRZYCZYNACH –  
co spowodowało, że tak często siadam  
przed komputerem, czy zaglądam w  
komórkę etc.



ZAINTERESOWANIA / HOBBY – próba zarażenia  
jakąś aktywnością nie związaną z danym  
uzależnieniem



# POMYSŁY NA SIEBIE – Jak mogę zapobiegać nawrotom?



# SPECJALISTA....



© Can Stock Photo



UNIWERSYTET  
MEDYCZNY  
W ŁODZI


PODOBIENSTWA  
UZALEŻNIENIE TECHNOLOGICZNE A  
UZALEŻNIENIE OD SUBSTANCJI  
PSYCHOAKTYWNYCH



# Gdzie szukać pomocy ?

www.narkomania.gov.pl/porta?id=105298

Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii > O Biurze > Struktura > Dział Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych



## Dział Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych

Administrator, 2013-10-25 15:29:08

**Telefony Zaufania**

**Narkomania**  
800 199 990  
czynny codziennie  
w godz. 16-21

**Uzależnienia behawioralne**  
801 889 880  
czynny codziennie  
w godz. 17-22


www.uzaleznieniabehawioralne.pl

### UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE

PATOLOGICZNY HAZARD | SIECIOHOLIZM | ZAKUPOHOLIZM | SEKSIOHOLIZM | PRACIOHOLIZM | ZABURZENIA ODŻYWIANIA | INNE UZALEŻNIENIA | STREFA PROFESJONALISTÓW

**TELEFON ZAUFANIA**  
801 889 880  
czynny codziennie  
w godz. 17-22

**POLUB NAS NA FACEBOOKU**



**Patologiczny hazard**  
Hazard w spódnicy.  
Specyfika grania wśród kobiet

**NAJNOWSZE ARTYKUŁY**

**SIECIOHOLIZM**

J... on i komputer. Mój m... jest uzależniony od m...  
Grupy samopomocy dla osób uzależnionych od komputera

**SZUKAJ**

Wyszukaj w serwisie

**STREFA PROFESJONALISTÓW**

**SZKOLENIA**

Profilaktyka i terapia uzależnień behawioralnych - edycja XIII

Szkolenie dla profesjonalistów pracujących z grupami metodą Dialogu Motywującego

Bezpłatne szkolenie dotyczące profilaktyki, wczesnej interwencji, diagnozy i terapii uzależnień behawioralnych

Terapia osób uzależnionych od pornografii, seksu, jako odpowiedź na konsekwencje rozwojowe i zdrowotne u pacjentów, zgodnie z celami Narodowego Programu Zdrowia



Dziękuję za uwagę 😊

mgr Antoni Naglik

Konsultant ds. uzależnień

[antoni.naglik@umed.lodz.pl](mailto:antoni.naglik@umed.lodz.pl)

Uniwersytet Medyczny w Łodzi