

Novembar- mesec borbe protiv bolesi zavisnosti

Priredila: dr Nora Lazar Šarnjai

- **Zavisnost ili adikcija** je podložnost nekoj štetnoj navici, najčešće se radi o zavisnosti od psihoaktivnih supstanci (uključujući lekove, nikotin, kofein i alkohol). U poslednjih par decenija, od pojave interneta i mobilnih telefona spominje se i mogućnost postojanja zavisnosti od interneta i telefona.
- Genetska predispozicija u 40-60% utiče na mogućnost nastanka bolesti zavisnosti (dokazana kod alkoholizma, zavisnosti od duvana i drugih bolesti zavisnosti).

O zavisnosti...

- Internet zavisnost predstavlja savremen oblik zavisnosti koji se manifestuje kao stanje pojedinca u kome je upotreba interneta postala dominantna životna aktivnost koja ga izoluje u odnosu na ostale društvene tokove, i koja stvara negativne posledice po njega i njegovu okolinu. Ispoljava se u više oblika:
 - zavisnosti od igranja kompjuterskih igara
 - zavisnost od surfovanja internetom
 - zavisnost od sajberseksa
 - zavisnost od uspostavljanja prijateljskih veza putem interneta
 - zavisnost od internet kockanja
 - zavisnost od kompjutera uopšte.

O zavisnosti...

- Vreme provedeno na računaru tokom dana smatra se najmerodavnijim indikatorom postojanja zavisnosti, i 4-6 sati slobodnog vremena smatra se simptomom. Pored toga, postoje još neki kriterijumi kojima se utvrđuje prisustvo ove zavisnosti. Najmanje 5 od njih, u poslednjih godinu dana, moraju biti ispunjeni:
- tolerancija (sve se više vremena provodi na Internetu radi postizanja početnog zadovoljstva, za koje je ranije bilo potrebno manje vremena);
- apstinencijalni sindrom (nastaje nakon prestanka ili smanjenog korišćenja Interneta
- simptomi obuhvataju najčešće anksioznost, opsesivne misli, preokupaciju Internetom, tremor, nevoljne pokrete, psihomotornu agitaciju itd.);
- osećanje umora i nervoze, i iritiranost osobe dok je „offline“;
- Internet se koristi uprkos uvidu u probleme koje uzrokuje njegova prečesta upotreba. Internet se koristi kao beg od problema i osećanja krivice, anksioznosti, depresije i bespomoćnosti, i igra ulogu reduktora stresa begom u paralelnu web realnost.

O zavisnosti...

- Pojavom pametnih telefona i povezivanjem na razne društvene mreže želimo da stalno budemo u toku, u kontaktu sa prijateljima. Ovo je dodatno pogoršalo situaciju i često se ljudi nađu u panici ukoliko ostanu bez telefona ili ga zaborave kod kuće. Nomofobija ili "no mobile phobia" je zavisnost od korišćenja mobilnih telefona.
- Da li vi patite od nomofobije? Pratite sledeće znakove:
 - Nikad ne možete isključiti telefon.
 - Opsesivno proveravate poruke, propuštene pozive i imejlove.
 - Stalno punite bateriju da vas slučajno ne bi izdala.
 - Nikad ne odlazite do toaleta bez mobilnog telefona.

O zavisnosti...

- Lečenje bolesti zavisnosti je dug i težak proces. Svaka zavisnost je specifična, od jednog do drugog pojedinca, ali nema razlike u prirodi bolesti. U lečenje moraju biti upućeni najbliži prijatelji i neki članovi šire porodice.
- Pravilo je da se uradi sve što je u našoj moći da se prekinu kontakti, kao na primer gašenje mobilnog telefona i trajno gašenje telefonskog broja. Kada se jednom prekinu ove veze, ogroman deo posla je urađen.
- Ciljevi lečenja: uspostavljanje apstinencije. Nažalost, mnogi ljudi koji pokušavaju da pobjegnu iz sveta droge smatraju da je ovo jedini cilj i da je samim tim lečenje gotovo. Istina je potpuno drugačija. Tek uspostavljanjem kvalitetne apstinencije počinje pravi proces lečenja, a to je lečenje psihe i rad na promeni ličnosti i ponašanja. Naredni korak je rešavanje socijalnih, profesionalnih i drugih svakodnevnih problema (problemi u školi, posao i slično). Dakle, ne samo poboljšanje odnosa i prekid konflikata, nego i zdraviji, funkcionalniji način međusobnog komuniciranja.

O zavisnosti...