

# BIHEVIORALNE OVISNOSTI

## - MOŽEMO LI BITI OVISNI O PONAŠANJU? -



Bihevioralne, odnosno ponašajne ovisnosti predstavljaju relativno novi fenomen u društvenim znanostima. U posljednjih nekoliko godina bilježimo intenzivnije istraživanje i bavljenje ovom „vrstom“ ovisnosti, a kao najčešća područja proučavanja navode se ovisnost o kockanju, internetu, video igrama, seksu i seksualnim sadržajima, kupovanju i drugima.

Ono što otežava „identificiranje“ bihevioralnih ovisnosti svakako je činjenica da se radi o legalnim, poželjnim te često zdravim ponašanjima i navikama (primjerice, kupovanje, korištenje interneta, vježbanje itd.). Postavlja se pitanje kako i gdje povući liniju kada neko „normalno“ i uobičajeno ponašanje postaje ovisnost, odnosno koje kriterije je potrebno zadovoljiti da bi se neko ponašanje smatralo ovisnošću?

**Definicija kojom se najbolje opisuje ta „granica“ je ona u kojoj se navodi:**

**„kako je razlika između zdravog entuzijazma i bihevioralne ovisnosti u tome što zdravi entuzijazam doprinosi kvaliteti života, a ovisnost ju u velikoj mjeri narušava“**

(Griffiths, 2005)



Koji **kriteriji trebaju biti zadovoljeni da bismo mogli govoriti o postojanju bihevioralne, odnosno ponašajne ovisnosti?** Stručnjaci su se usuglasili o prisutnosti šest kriterija, navedenih u nastavku (Griffiths, 2005).

1. **Preokupiranost** je prvi kriterij i odnosi se na pretjeranu zaokupljenost određenom aktivnošću koja postaje najvažnija te dominira nad emocijama, razmišljanjima i ponašanjem neke osobe.
2. Drugi kriterij uključuje **modifikaciju raspoloženja**, odnosno vlastiti doživljaj posljedica uključivanja u određena ponašanja, a može se promatrati iz dvije perspektive. Prva je da se osoba uključuje u određena ponašanja kako bi „ublažila“ neke emocije, najčešće neugodne. Na primjer, neku osobu video igre umiruju i igra kako bi se opustila ili zaboravila na probleme. Druga perspektiva je da se osoba uključuje u određena ponašanja zbog emocija koje se javljaju kao posljedica uključivanja u ta ponašanja. Primjerice, osoba kocka jer joj to ponašanje podiže raspoloženje i adrenalin.
3. **Razvoj tolerancije** se odnosi na potrebu da se s vremenom neka aktivnost mora češće ponavljati kako bi se postigao isti učinak kao na početku (njene uporabe, korištenja).
4. **Simptomi sustezanja** (apstinencijska kriza) su neugodna emotivna ili fizička stanja koja se javljaju kada se uključenost u određenu aktivnost naglo smanji ili u potpunosti prekine.
5. **Konflikti** se mogu javiti i kao rezultat vlastitih želja i trenutne situacije, na način da je osoba svjesna da je ovisna o nekom ponašanju i želi prestati s tim ponašanjem, ali to nije u stanju učiniti.
6. **Relaps** predstavlja tendenciju povratka na „staro“ ponašanje, odnosno ponovno uključivanje u ovisnička ponašanja nakon određenog vremena kontrole.

Drugim riječima, **navedeni kriteriji predstavljaju putokaz kako prepoznati da**, primjerice kod vašeg djeteta, **određena ponašanja i navike postaju problematična te mogu voditi prema ozbiljnijim teškoćama i nepovoljnim posljedicama u brojnim područjima funkcioniranja mlade osobe.**

Na sljedeća dva letka prikazane su ključne informacije o najviše istraženim područjima u okviru ponašajnih ovisnosti – kockanju i prekomjernoj uporabi interneta. Nadamo se kako će vam sadržaji materijala biti primjenjivi i iskoristivi.

