

Wprowadzenie

Komu z nas nie przyszła do głowy myśl, że za dużo pracuje albo za dużo wydaje pieniędzy, za dużo czasu spędza przed komputerem albo za dużo je? Obserwowane współcześnie zmiany życia społecznego coraz częściej skłaniają do refleksji na temat specyfiki funkcjonowania człowieka, zwłaszcza w kontekście tempa i jakości życia oraz możliwości poradzenia sobie z wymaganiami społecznymi. Standardem stały się: coraz szybsze życie, coraz dłuższa praca, coraz mniej czasu na spotkania z rodziną i znajomymi czy na realizację zainteresowań. Dominujące są dziś powszechny brak akceptacji tzw. trudnych uczuć, powierzchowność życia emocjonalnego i duchowego, niechęć do trudniejszych rozmów czy poważniejszych rozważań na temat celu i sensu życia.

Takie warunki kulturowo-społeczne sprzyjają kształtowaniu się i utrwalaniu pewnych sposobów funkcjonowania, które aktualnie nazywa się pracoholizmem, patologicznym uprawianiem hazardu, seksoholizmem czy uzależnieniem od opalania się lub aktywności fizycznej. Określenia te stosuje się w celu nazwania takiego sposobu funkcjonowania jednostki, które uznaje się za szkodliwe lub noszące znamiona uzależnienia, i dotyczą one takich czynności, jak: pracowanie, kupowanie, granie w gry komputerowe, jedzenie, opalanie się czy wykonywanie aktywności fizycznej. Zachowania te z jednej strony stanowią często poważny problem dla jednostki i źródło cierpienia dla najbliższych, z drugiej są istotnym problemem społecznym, ponieważ wymagają odpowiednich działań prewencyjnych, z trzeciej zaś stały się przedmiotem zainteresowania badaczy i terapeutów, którzy próbują stworzyć programy zapobiegające ich powstaniu oraz programy ich leczenia. Najważniejsze pytanie, które wymaga bardziej jednoznacznej odpowiedzi, dotyczy rozróżnienia cech i konsekwencji zachowań, które należy uznać za szkodliwe, patologiczne, od cech i konsekwencji zachowań, które pozostają zachowaniem zdrowym i adaptacyjnym.

Przedstawiciele świata medycznego, psychopatologii i psychologii klinicznej dyskutują nad adekwatnością stosowanej terminologii, zwłaszcza nad zasadnością używania określeń pochodzących z klasyfikacji medycznych, czyli takich

terminów, jak: uzależnienie behawioralne, zaburzenie obsesyjno-kompulsywne (*obsessive-compulsive disorder*, OCD) czy zaburzenie kontroli impulsów. Na tym etapie dyskusji nie ma wystarczających podstaw naukowych do jednoznacznego rozstrzygnięcia, który z nich jest bardziej adekwatny. Rozważania toczą się na dwóch płaszczyznach: opisowej, która odnosi się do ustalenia obrazu klinicznego charakterystycznego dla danej klasy zaburzeń, oraz wyjaśniającej, która uwzględnia istotę patomechanizmów podtrzymujących symptomy konkretnego zaburzenia zachowania. Podczas dyskusji klinicznych i rozważań teoretycznych zarówno na temat objawów, jak i patomechanizmów wyłoniły się różne stanowiska. Jedni badacze podkreślają podobieństwo zachowań nałogowych związanych z wykonywaniem pewnych czynności do uzależnienia od alkoholu czy narkotyków, inni dostrzegają wspólnotę cech z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, a jeszcze inni wskazują na konieczność myślenia o nich w kategoriach zaburzeń kontroli impulsów. Oczywiście są i tacy, którzy uznają za poprawne stosowanie wszystkich tych pojęć, w zależności od typu szkodliwej czynności. Na przykład częściej pisze się o uzależnieniu od hazardu, grania w internecie, pracy czy uprawiania seksu, a jednocześnie – o kompulsywnym jedzeniu, uprawianiu aktywności fizycznej czy opalaniu się. Poglądy te można sprowadzić do dwóch hipotez – powtarzające się, szkodliwe zachowania są przejawem utraty kontroli nad impulsami lub mechanizmu obsesyjno-kompulsywnego.

Książka składa się z 12 rozdziałów, ale zawarte w nich treści podzielono na dwie części. Pierwsze pięć rozdziałów poświęcono problematyce ogólnej, zwłaszcza kwestiom kryteriów rozpoznania i obrazu klinicznego zachowań szkodliwych i uzależnienia behawioralnego, a także ich epidemiologii. Pokazujemy kryteria, jakimi posługują się badacze postulujący konieczność rozróżnienia między zachowaniami nałogowymi, traktowanymi jako uzależnienie, a zachowaniami kompulsywnymi oraz impulsywnymi, polegającymi na utracie kontroli. Odwołując się do współczesnej literatury, omawiamy modele medyczne uzależnienia behawioralnego (por. APA, 2013) oraz modele i koncepcje z obszaru psychopatologii rozwojowej, a także koncentrujemy się na ukazaniu ścieżek kształtowania się szkodliwych i uzależnionych zachowań. Następnie zajmujemy się przedstawieniem zjawiska współwystępowalności uzależnień behawioralnych z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych i innymi zaburzeniami psychicznymi oraz zaburzeniami zachowania. Rozważania ogólne kończymy omówieniem zagadnień dotyczących profilaktyki oraz poradnictwa psychospołecznego i psychoterapii szkodliwych zachowań oraz uzależnień behawioralnych. Prezentujemy kwestie o charakterze zarówno ogólnym, jak i bardziej szczegółowym, np. omawiamy wybrane procedury, strategie czy programy pomocy dla osób w różnym okresie życia, z różnym nasileniem patologicznych zachowań. Zgłębiając różne zagadnienia, zawsze podkreślamy kwestie heterogeniczności populacji osób, które spełniają kryteria rozpoznania szkodliwych zachowań i uzależnień behawioralnych.

Najciekawsze i najbardziej przydatne dla szerokiego grona Czytelników są rozdziały 6–12, poświęcone najczęściej wyodrębnianym typom uzależnień behawioralnych i szkodliwych zachowań. W kolejnych rozdziałach koncentrujemy się na uzależnieniu od hazardu, nowych technologii i internetu, szkodliwych zachowaniach związanych z kształtowaniem ciała (np. opalanie się, poddawanie operacjom plastycznym czy uprawianie aktywności fizycznej), uzależnieniu od jedzenia, robienia zakupów, nałogowego uprawiania seksu i oglądania pornografii oraz pracowania. Szeroko omawiamy w nich przejawy szkodliwych i nałogowych zachowań, psychologiczne i integracyjne modele wyjaśniające genezę i mechanizmy kształtowania się objawów, a także ich zróżnicowanie w zależności od wieku rozwojowego, w którym zachowania te występują. Ponieważ książka poświęcona jest uzależnieniom behawioralnym występującym na różnych etapach życia człowieka – w dzieciństwie, adolescencji i dorosłości, ważną jej część stanowią rozważania o specyfice zwiastunów oraz obrazu klinicznego szkodliwych zachowań i uzależnień behawioralnych. Czytelnik znajdzie w niej kwestionariusze, na podstawie których może przeprowadzić autodiagnozę ewentualnych problemów związanych z różnymi zachowaniami. Rozdziały zawierające prezentację konkretnego typu uzależnienia kończą się przedstawieniem najważniejszych zagadnień związanych z działaniami profilaktycznymi i szeroko rozumianą pomocą psychospołeczną osobom cierpiącym, a poszukującym pomocy i wsparcia.

Książka *Uzależnienia behawioralne* jest adresowana do wszystkich zainteresowanych tą problematyką, zwłaszcza do tych, którzy chcą bardziej wnikliwie przyjrzeć się własnym zachowaniom, temu, co ich niepokoi lub zastanawia w sposobie korzystania z internetu, pracowania, robienia zakupów czy uprawiania sportu. Przede wszystkim jednak kierowana jest do studentów psychologii, pedagogiki, socjologii klinicznej i nauk o zdrowiu oraz praktyków nie tylko różnych ośrodków terapeutycznych i zajmujących się szeroko rozumianym zdrowiem psychicznym, lecz także instytucji opiekuńczych, wychowawczych i szkolnych. Na jej podstawie można zrewidować mity i przesady na temat własnego stylu życia i korzystania z dóbr tak obficie współcześnie oferowanych.

Iwona Grzegorzewska i Lidia Cierpiałkowska