Uzależnienia bez używek

3 lipca 2013

Nowy świat to nowe pokusy. A nowe pokusy to nowe uzależnienia. Od Facebooka. Od zakupów. Od internetu. Od komórki. Od gier komputerowych. Od e-maila. Od eBaya i allegro. Od sieciowej pornografii. I są to tylko te najpowszechniejsze, ponieważ uzależnić można się od wszystkiego.

Brytyjskie – i nie tylko brytyjskie – brukowce od pewnego czasu ścigają się w przedstawianiu najdziwniejszych nałogów. „Daily Mail" pisał już o mężczyźnie uzależnionym od balonów (których widok i pocieranie zapewniają mu wrażenia natury seksualnej). Ale też o chłopcu, którego nałóg to dmuchane zabawki do basenu, i innym, który odczuwa przymus picia benzyny. Wśród nałogowców znalazły się też kobiety, które zamiast benzyny piją ludzką krew lub jedzą piasek. A także 32-letnia Sheyla, która 22 razy powiększała sobie biust, by osiągnąć rozmiar 38KKK. – Zawsze wydaje mi się, że są za małe – mówiła zaintrygowanym dziennikarzom. Dobrze czuła się jedynie po kolejnych zabiegach, ale tylko przez chwilę. Dlatego musiała je ciągle powtarzać i robiła to średnio co osiem miesięcy. Wydała na nie ponad ćwierć miliona dolarów, bo wszystko działo się – oczywiście – w Stanach Zjednoczonych. Efektem był biust tak duży, że utrudniający normalne funkcjonowanie.

UZALEŻNIENIA CYFROWEGO ŚWIATA

Nie jest to jednak tylko przedmiot zainteresowania tabloidów. Fascynatów dziwnych zachowań nie brak też wśród akademików. Do najbardziej znanych badaczy tego tematu należy Brytyjczyk Mark Griffiths, który nie tylko wykłada i publikuje dziesiątki artykułów naukowych poświęconych nowym nałogom, ale też prowadzi fascynującego bloga, w którym można poczytać na przykład o cruciverbalismie, czyli kompulsywnej potrzebie rozwiązywania krzyżówek, co brzmi śmiesznie, ale z pewnością

nie jest bzdurą. Lub o katoptronofilii, która polega na ponadprzeciętnym przywiązaniu do luster w sypialni.

Wspomniane rzeczy są jednak tylko dziwacznymi przykładami czegoś, co szybko staje się plagą cyfrowego świata – tzw. nowych nałogów. Jeszcze niedawno uzależnienie było słowem, które kojarzono przede wszystkim z alkoholem, nikotyną i narkotykami. Dziś jest inaczej. Coraz częściej problemem są tzw. uzależnienia behawioralne, których jeszcze kilkanaście lat temu nikt nie wziąłby za chorobę. Bo kto potraktowałby tak na przykład ćwiczenia fizyczne? Dziś jednak dość powszechnie uznaje się, że uzależnienie od aktywności fizycznej jest rzeczą, która zdarza się dość często. I jest związana ze skądinąd pozytywną euforią biegacza – a więc wpływem na organizm endorfin wydzielanych podczas wysiłku fizycznego.

Mark Griffiths opisuje choćby pacjentkę Joanne, która potrafiła wyjść z uniwersyteckiego egzaminu, by odbyć trening. Miała nawracające myśli i z każdym tygodniem musiała ćwiczyć dłużej, by poczuć się spokojną i zadowoloną. W końcu doszło do tego, że na siłowni lub sali gimnastycznej spędzała kilka, a nawet kilkanaście godzin dziennie. I nie widziała w tym nic dziwnego, choć całe życie poza siłownią sypało się w gruzy. Takich osób jest zresztą coraz więcej. A o uzależniającej sile „haju biegacza” można się przekonać w każdej siłowni.

Choć to oczywiście nie wszystko. Uzależnienia behawioralne to – między innymi – hazard, kompulsywne obżarstwo, seksoholizm i pracoholizm. Ale też zależność od internetu i Facebooka, sieciowej pornografii, telefonu komórkowego oraz gier komputerowych.

Sam mechanizm, który decyduje o tym, że uzależniamy się od alkoholu i na przykład stron społecznościowych, jest bardzo podobny. – Więcej je łączy, niż dzieli. Uzależnienie to uzależnienie – mówiła w rozmowie z tygodnikiem „New Scientist” Sabine Grüsser-Sinopoli z berlińskiego Charité Medical University. I rzeczywiście mechanizm powstawania nawyków jest

bardzo podobny. Eksperymenty pokazują też, że kiedy sprawdza się aktywność mózgu nałogowych graczy, to okazuje się, że na znajome obrazki na monitorze reagują oni dokładnie tak samo jak pijak na widok butelki.

Za wszystkim stoi deficyt układu nagrody, czyli tego „obwodu" naszego mózgu, który każe nam szukać przyjemności. To dzięki niemu lubimy podejmować aktywności, które są dla nas korzystne i zwiększają nasze szanse na przetrwanie oraz – jak to nazywają biolodzy (sic!) – sukces rozrodczy.

„Układ nagrody jest zaangażowany we wszystkie zasadnicze zachowania: pobieranie pokarmu, wody, aktywność seksualną, agresję itp. Brak pożywienia wywołuje głód, który silnie motywuje do poszukiwania pokarmu, w tym bowiem stanie jedzenie silnie pobudza układ nagrody. Brak picia powoduje pragnienie" – pisał wybitny polski neurobiolog prof. Jerzy Vetulani w książce „Mózg".

W prawidłowo funkcjonującym układzie działa jednocześnie mechanizm oparty na dopaminie, który informuje nas o osiągnięciu stanu sytości lub zaspokojenia. Jednak nie u wszystkich system działa prawidłowo i czasami pojawiają się różne deficyty. To wówczas – jak podkreślał Vetulani – „pojawiają się poważne zakłócenia behawioralne – bulimia lub anoreksja, zaburzenia psychoseksualne czy nadmierna agresywność".

NARÓD HAZARDZISTÓW?

Ale też zachowania przymusowe, takie jak na przykład hazard, który jest najbardziej klasycznym przykładem uzależnień behawioralnych. Jest też z nich wszystkich najbardziej szkodliwy i coraz bardziej rozpowszechniony. Do tego miłośników pokera i ruletki przybywa w niespotykanym dotąd tempie. Przede wszystkim z powodu nowych możliwości oraz bodźców, na które wystawia nas cyfrowe społeczeństwo. Do niedawna wyjście do kasyna mogło być pewnym problemem, a w

każdym razie wymagało przekroczenia bariery, którą był jego próg.

Dziś wystarczy mieć komputer i kartę kredytową. Dlatego na bodźce, na które wcześniej byli narażeni nieliczni, jest teraz wystawione w zasadzie całe społeczeństwo. Jeszcze w 2007 r. szacowano, że hazardzistów jest na Wyspach około 250 tys. Dziś – zaledwie sześć lat później – tylko od internetowych kasyn uzależnionych jest pół miliona ludzi, a średni dług każdego z nich to prawie 20 tys. funtów.

O narastaniu problemu świadczą też zyski firm oferujących hazard online. Prognozy na cztery najbliższe lata pokazują, że wartość europejskiego rynku ma wzrosnąć – pomimo kryzysu, a może też dzięki niemu – o 34 proc. Jednocześnie już w tym roku wartość brytyjskich kasyn online ma po raz pierwszy przekroczyć 2 mld funtów.

FAD – FACEBOOK ADDICTION DISCORDER

Hazard online to stara używka w nowej formie. Tak samo jak sieciowa pornografia, której dostępność powoduje, że coś, co jeszcze niedawno było formą hobby, staje się nałogiem i przedmiotem niezdrowego, bo przymusowego, zaangażowania. Ale są też nowe.

Coraz głośniej mówi się o tzw. FAD (Facebook Addiction Disorder). To uzależnienie od Facebooka, które według szacunków psychologów może być udziałem nawet 300 mln ludzi na całym świecie. O tym, że coś w tym jest, przekonują statystyki, które pokazują, że ponad 20 proc. posiadaczy iPhone'ów sprawdza „społeczności", jeszcze zanim wstanie z łóżka. A jest też tak, że im młodsza grupa wiekowa, tym gorzej. W kategorii poniżej 25 lat ponad 60 proc. użytkowników loguje się co najmniej jeden raz dziennie. A 11 proc. z nich – przynajmniej w USA – deklaruje, że otrzymanie wiadomości może przeszkodzić im w… seksie. To dane z USA, ale w Wielkiej Brytanii nie jest lepiej i szacuje się, że nawet 1 milion

dzieci może być uzależnionych od Facebooka.

Nie jest to jedyny sieciowy nałóg. Są także nałogowcy informacyjni, którzy nieustannie sprawdzają serwisy z wiadomościami. Choć ostatnio ich znaczenie maleje, ponieważ maleje też znaczenie takich stron.

Przybywa za to ludzi niezdrowo zaangażowanych w internetowe (i nie tylko) gry oraz pornografię. Są to rzeczy, które zwykle problemem nie są, jednak nadużywane – jak wszystko – mogą się nim stać. A nadużywane są bardzo często. Kiedy stają się zachowaniami przymusowymi, mogą prowadzić do problemów w realnym świecie. Tym bardziej że zespół uzależnienia od internetu na ogół wiąże się z wystąpieniem depresji oraz stanów lękowych na tyle poważnych, że trzeba szukać pomocy. Już 11 lat temu powstał też przeznaczony dla graczy odpowiednik Anonimowych Alkoholików, który nosi nazwę Anonimowych Graczy i prowadzi swój własny program 12 kroków.

Istnienie programów wychodzenia z takich nałogów może się wydawać dziwne, jednak są one potrzebne, ponieważ u tych ludzi po odstawieniu używki – czyli konsoli, komputera lub telefonu – pojawia się syndrom abstynencyjny. Obserwuje się także inne kryteria nałogu, a więc dominację nad innymi sferami życia, zmiany nastroju podczas „używania”, konieczność przyjmowania coraz większych dawek, by uzyskać ten sam efekt, oraz skłonność do nawrotów. Coraz więcej badań pokazuje zresztą także, że powodują one zmiany w biologii mózgu, które przypominają te pojawiające się w bardziej klasycznych uzależnieniach, czyli na przykład w alkoholizmie.

Podobnie jest także z telefonami komórkowymi, e-mailem i zakupami w sieci.

Poza siecią też pojawiają się nowe problemy. Do najpoważniejszych w Wielkiej Brytanii należy kompulsywne obżarstwo, które dotyka około 2 proc. Brytyjczyków i jest uważane za nałóg.

LEPIEJ JUŻ BYŁO?

Zdaniem fachowców powodem tak szybkiego rozwoju nowych uzależnień jest to, że nasze mózgi nie są przystosowane do współczesnego świata. Przez tysiące lat uczyły się one bowiem przede wszystkim tego, jak przetrwać w środowisku niedoboru. I zrobiły to bardzo skutecznie. Tylko że to, co miało sens, gdy trzeba było upolować coś do jedzenia, może stać się problemem podczas wizyty w supermarkecie z pełnymi półkami lub fast foodzie, który wabi nas specjalnie dobranym zapachem. Siła otaczających bodźców oraz ich wszechobecność powodują, że gubimy się w ich znaczeniu i z łatwością dajemy się zwodzić korporacyjnym specjalistom od ludzkich zachowań, którzy coraz lepiej potrafią wykorzystywać nasze słabości, wiedzą o nich coraz więcej i przybywa im kanałów komunikacji, które na to pozwalają. Jednocześnie budowa nawyków (nałogów?!) jest ostatnio standardową metodą marketingu stosowaną przez korporacje, które starają się uzależniać od siebie swoich klientów. (Można o tym poczytać m.in. w doskonałej „Sile nawyku" Charlesa Duhigga). Robią to, bo nie ma przecież klienta lepszego niż nałogowiec, który musi do nas nieustannie wracać. I nieważne, czy chodzi o hazardzistę, miłośnika hamburgerów, czy o kogoś, kto spędza 15 godzin dziennie na Facebooku lub w fantastycznym świecie WOW. Jeżeli da się nas od czegoś uzależnić, to znajdą się chętni, by spróbować i na tym zarobić.

Mogłoby się zatem wydawać, że lepiej już było. Ale na szczęście – niekoniecznie.

W parze z rozwojem wiedzy o budowie nawyków i tym, jak je w nas tworzyć, idzie także rozwój sposobów leczenia nałogów. Niektórzy – jak wspomniany Duhigg – proponują na przykład nowe metody psychoterapii i podpowiadają, by oszukiwać mózg, jedne nawyki zastępując innymi. Jego zdaniem nałóg szkodliwy można pokonać, zamieniając go na jakiekolwiek uzależnienie nieszkodliwe (lub mniej szkodliwe).

Oprócz takich pomysłów na rynku pojawiają się też środki, o których jeszcze kilkanaście lat temu można było jedynie marzyć. Takie jak na przykład naltrekson, który jest wykorzystywany – i to z sukcesami – w leczeniu alkoholizmu, ale pomaga też niektórym hazardzistom. Takich leków jest coraz więcej i być może już wkrótce nauczymy się skutecznie radzić sobie z nałogami, także tymi behawioralnymi. Być może za pomocą leczenia oraz tabletki uda się odstawić nie tylko flaszkę, ale też Facebooka. Zatem może lepiej dopiero będzie.

Autor: Tomasz Borejza
Źródło: eLondyn