

# UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE – NOWE PUBLIKACJE

**KIMBERLY S. YOUNG, CRISTIANO NABUCCO DE ABREAU** *UZALEŻNIENIE OD INTERNETU. PROFILAKTYKA, DIAGNOZA, TERAPIA. PORADNIK DLA TERAPEUTÓW I LEKARZY*

Autorzy publikacji zaznaczają we wstępie, że koncentruje się ona na aktualnych badaniach w obszarze uzależnienia od internetu. Podkreślono fakt, iż sieciorholizm jest zjawiskiem nowym, jeszcze do niedawna nieklasyfikowanym przez część środowisk medycznych jako choroba. Zmiana podejścia była konsekwencją dynamicznego wzrostu problemów towarzyszących rozwojowi nowych technologii. Sieciorholizm został uznany za problem narodowy w USA, Chinach, Korei Południowej i na Tajwanie. Uzależnienie od sieci zaczęto badać szerzej pod koniec lat 90. XX wieku. Do dziś jednak nie uzgodniono uniwersalnych standardów – m.in. używana w literaturze naukowej terminologia jest niejednorodna, a narzędzia diagnostyczne mierzą różne zjawiska. Prezentowana publikacja jest – zdaniem autorów – pierwszym wszechstronnym zbiorem aktualnych badań poświęconych uzależnieniu od sieci.

Książka składa się z dwóch części.

Pierwsza – *Rozumienie sieciorholizmu i zachowania w sieci* – to zarys teoretyczny, który wyjaśnia, w jaki sposób można definiować i konceptualizować kompulsywne korzystanie z internetu z perspektywy klinicznej. Prezentowane są wyniki badań epidemiologicznych, umożliwiające oszacowanie zasięgu problemu, modele wyjaśniające psychologiczne uzależnienie od internetu, aktualne teorie na temat czynników ryzyka związanych z nadłogowym korzystaniem z internetu. Zidentyfikowane zostały najbardziej uzależniające i problematyczne aktywności w sieci. Opisano sprawdzone narzędzia diagnostyczne pomocne w rozróżnianiu normalnych i kompulsywnych schematów korzystania z internetu. Analizie poddano wybrane rodzaje sieciorholizmu: cyberseks, e-hazard, gry komputerowe. W ramach tej ostatniej kategorii opisane zostało uzależnienie od gier MMORPG (massively multiplayer online role-playing), których przykładami są gry Second life i World of Warcraft. Elementem fascynującej analizy zaprezentowanej w rozdziale były semistrukturalne wywiady z graczami. Opisane zostały wirtualne światy gier MMORPG, sylwetki i motywacje graczy, zanalizowano czynniki przyczyniające się do powstania uzależnienia, a leżące zarówno po stronie gracza, jak i po stronie gry. Omówiono także zjawisko subiektywnego odbioru uzależnienia przez gracza MMORPG.

Druga część publikacji – *Psychoterapia, leczenie i profilaktyka* – poświęcona jest diagnozie i leczeniu sieciorholizmu. Autorzy wskazują na trudność w dostrzeżeniu zaburzenia, spowodowaną popularnością komputerów. Oznaki problemu mogą być łatwo maskowane przez zasadne, niepatologiczne korzystanie z internetu. Książka prezentuje więc zarys strategii wykrywania i ewaluacji problemu. Pomocnym algorytmem kryteriów uzależnienia jest **DIAR**. Skrót ten wywodzi się od poszczególnych etapów, które można zaobserwować w procesie uzależnienia: **D**esire to stop (chęć zaprzestania), **I**nability to stop (niemożność zaprzestania), **A**ttempts to stop (próby zaprzestania), **R**elapse ( nawroty). Psychoterapeutycznych metod aktualnie dostępnych w leczeniu uzależnienia od internetu jest niewiele, a te istniejące wciąż są rzadko opisywane w literaturze naukowej. Najczęściej badanym podejściem jest terapia poznawczo-behawioralna (TPB) oraz dialog motywujący (DM). Prezentowane są wyniki badań skuteczności tych podejść. Cristiano Nabucco de Abreau przedstawia zasady Ustrukturyzowanej Terapii Poznawczej, stosowanej w Instytucie Psychiatrii na Uniwersytecie w São Paulo. Przedstawiony został także Program Dwunastu Kroków w leczeniu uzależnień od internetu. Politykę zapobiegania uzależnieniu od internetu w Korei Południowej opisał Jung-Hye Kwon. Aktualne podejścia profilaktyczne opierają się na behawioralnych i poznawczych strategiach, których przykładami są Trening Samozarządzania i Program Kontroli Grania. Zdaniem autora oferta działań profilaktycznych prowadzonych w szkołach jest jednak niewystarczająca. Przeważają programy ograniczone do 8-12 sesji, podczas gdy wyniki badań sugerują, że zapobiegawcza interwencja powinna być znacznie dłuższa i odpowiednio intensywna.

Przedstawiana publikacja jest skierowana do środowisk akademickich i klinicznych – badaczy oraz praktyków m.in. opieki społecznej, poradnictwa w zakresie uzależnień behawioralnych, psychologii, psychiatrii i pielęgniarstwa.

Redakcja

Prawo autorskie dla polskiej edycji – Ministerstwo Zdrowia i Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Wydawnictwo – Fundacja Dolce Vita, 2017.

## UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Profilaktyka, diagnoza, terapia

Poradnik  
dla terapeutów i lekarzy



Kimberly S. Young

Cristiano Nabucco de Abreau

Dolce Vita

# UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE – NOWE PUBLIKACJE

**BRYAN E. ROBINSON PRZYKUCI DO BIURKA. PORADNIK DLA PRACOHOLIKÓW, ICH MAŁŻONKÓW I DZIECI ORAZ TERAPEUTÓW UZALEŻNIEŃ**

Autor – dr Bryan Robinson – jest emerytowanym profesorem Uniwersytetu Karoliny Północnej w Charlotte, członkiem Amerykańskiego Instytutu Stresu i licencjonowanym psychoterapeutą, autorem wielu publikacji akademickich i poradników samopomocy.

Prezentowana publikacja jest polską edycją trzeciego wydania. Pierwsze miało miejsce w 1998 roku. W trzecim wydaniu książka przeszła metamorfozę. Część pierwsza – *Uzależnienie od pracy: nowy amerykański bożek* – opisuje problem pracoholizmu. Część druga – *Leczenie uzależnienia od pracy* – koncentruje się na rozwiązywaniu problemu i zawiera cztery nowe rozdziały nieobecne we wcześniejszych wydaniach.

Autor podkreśla, że główna różnica między aktualną sytuacją w zakresie uzależnienia od pracy a sytuacją, jaka miała miejsce w momencie publikacji pierwszego wydania, polega na postępie w rozumieniu pracoholizmu i świadomości zagrożeń związanych z tym problemem. Obecnie w coraz większej liczbie krajów na całym świecie ten problem jest rozpoznawany i rozwiązywany. Rozwija się ruch Anonimowych Pracoholików, zwiększyła się liczba badań poświęconych uzależnieniu od pracy. Jednocześnie intensyfikacji uległa sama praca. Autor przytacza dane,

z których wynika, że tydzień pracy wydłużył się w USA z 44 godzin w 1998 roku do 60 godzin w 2013 roku. Wraz z wydłużeniem czasu pracy gwałtownie podniósł się poziom związanego z nią stresu. Badania wskazują, że presja związana z pracą jest drugą najczęstszą przyczyną stresu wśród Amerykanów, zaraz po kłopotach finansowych.

Istotną trudnością w radzeniu sobie z problemem uzależnienia od pracy jest częste traktowanie pracoholizmu raczej jako zalety niż wady. Postawa sugerująca, iż pracoholicy są w istocie szczęśliwi, gdyż robią to, co kochają, obecna jest nie tylko w opinii społecznej, można ją spotkać nawet w publikacjach naukowych. Chociaż pracoholizm stał się pojęciem powszechnie używanym, nie został włączony do oficjalnej nomenklatury psychiatrycznej i psychologicznej – nie został ujęty w DSM-5 (piątej edycji klasyfikacji zaburzeń psychicznych *Diagnostycznego i statystycznego podręcznika chorób umysłowych*), opracowanego przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne.

Pracoholizm jest definiowany przez autora publikacji jako *zaburzenie obsesyjno-kompulsywne, które manifestuje się poprzez narzucone sobie wymagania, nieumiejętność regulowania nawyków pracy oraz czerpanie nadmiernej przyjemności z pracy kosztem innej aktywności*. Zdaniem autora książka dostarcza wnikliwego spojrzenia na uzależnienie od pracy. Obala mity, podważa błędne przekonania oraz stara się wyjaśnić zjawisko przy zastosowaniu klinicznych, empirycznych badań. Publikacja pokazuje destrukcyjny wpływ przepracowywania się nie tylko na pracoholików, ale także na osoby żyjące w ich otoczeniu – partnerów, dzieci i współników.

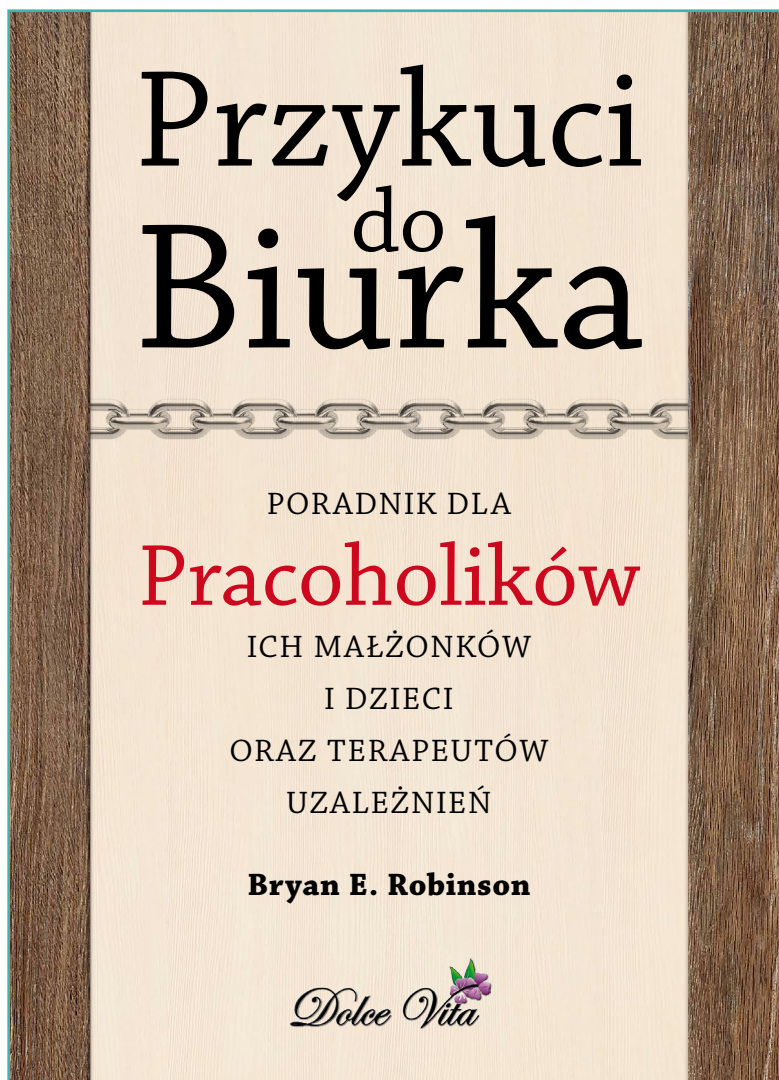
Autor poddaje pod rozwałę sentencję Rudyarda Kiplinga: *Więcej ludzi umarło z przepracowania, niżby uzasadniała to doniosłość ich pracy*.

Redakcja

Prawo autorskie dla polskiej edycji – Ministerstwo Zdrowia i Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Wydawnictwo – Fundacja Dolce Vita, 2016.

Publikacja dostępna w KBPN.



## Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA

Wydawca:

Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii  
ul. Dereniowa 52/54, 02-776 Warszawa  
tel.: 22 641 15 01, fax: 22 641 15 65  
e-mail: kbpn@kbpn.gov.pl  
www.kbpn.gov.pl

Redaktor naczelny: Piotr Jabłoński  
Redaktor prowadzący: Tomasz Kowalewicz  
Kolegium redakcyjne: Anna Radomska,  
Danuta Muszyńska, Artur Malczewski

Redakcja:

Fundacja PRAESTERNO  
ul. Widok 22/30, 00-023 Warszawa  
tel.: 22 621 27 98  
e-mail: biuro@praesterno.pl  
www.praesterno.pl

Egzemplarz bezpłatny  
Numery archiwalne na stronie:  
www.sin.praesterno.pl