

Zasvojenost z odnosi, s hrano in druge nekemične zasvojenosti

Peter Topić, univ. dipl. soc. del., CSAT
Inštitut za zasvojenosti in travme
Ljubljana, 6. junij 2019

Ameriško združenje za medicino zasvojenosti ASAM (American Society of Addiction Medicine) je objavilo novo opredelitev zasvojenosti, ki poudarja, da gre za kronično motnjo v delovanju možganov in ne samo za vedenjsko težavo, ki je posledica pretiranega uživanja alkohola, mamil, predajanja igran na srečo ali spolnosti. (ASAM, 2011)

Zasvojenost je predvsem kronična bolezen možganskega nagrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom. Nedelovanje takih sklopov nevronske povezave se kaže na biološki, duševni, družbeni in duhovni ravni. Izraža se v posameznikovi patološki potrebi po ugodju in/ali sprostitvi ob uživanju snovi in izbiri določenih vedenj. (ASAM, 2011)

*Kaj vpliva na to, da
oseba razvije
zasvojenost*

- ▣ Genetski faktor (40%-60%)
- ▣ Primarna družina
- ▣ Travme
- ▣ Družba
- ▣ Ponavljanje

Nekemične zasvojenosti

- ▣ Zasvojenost z igranjem iger na srečo
- ▣ Zasvojenost z odnosi
- ▣ Zasvojenost s hrano
- ▣ Zasvojenost s seksualnostjo
- ▣ Zasvojenost z nakupovanjem/ zadolževanjem
- ▣ Zasvojenost z delom
- ▣ Zasvojenost z igranjem iger na srečo na internetu
- ▣ Zasvojenost z internetnim seksom/ pornografijo
- ▣ Zasvojenost z igranjem računalniških iger
- ▣ Zasvojenost s družabnimi omrežji
- ▣ Zasvojenost z nakupovanjem na internetu
- ▣ Knjiga Flow

Behavioral Addictions

CRITERIA, EVIDENCE, AND TREATMENT



Edited by
Kenneth Paul Rosenberg
and **Laura Curtiss Feder**

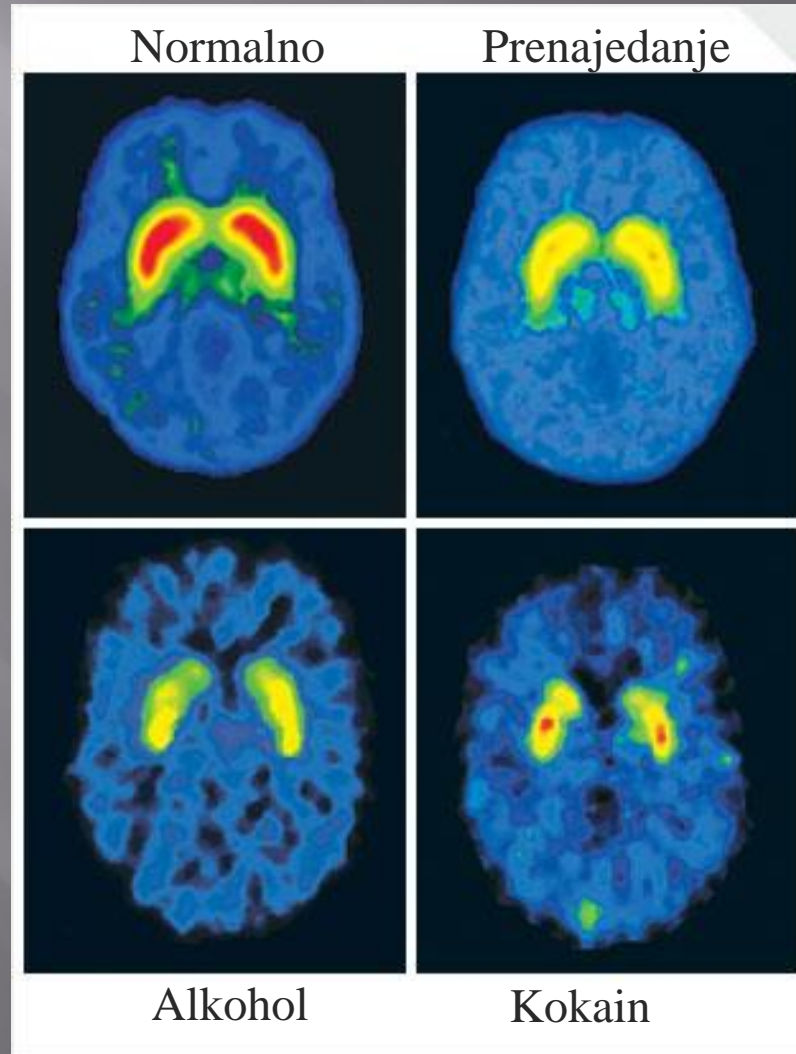


Nevrokemija

Nucleus Accumbens - center za nagrajevanje

Rdeča

Kaže visoko
število
receptorjev za
dopamin



Ljudje, ki jim
primanjkuje
dopamina
imajo težave z
doživljanjem
užitka in
radosti

Hans Breiter, direktor v Motivation and Emotion Neuroscience Center v Massachusetts General Hospital

Harvey Milkman in Stanley
Sunderwirth (Craving for
Extasy, 1986, 2010)

- ▣ *Zasvojenosti vzburjenja (arousal)* – v to kategorijo sodijo kompulzivno hazardiranje, stimulativne droge, seks in vedenje z visoko stopnjo tveganja;
- ▣ *Zasvojenosti zadovoljitve (satiation)* – v to kategorijo sodijo kompulzivno prenajedanje, alkohol in pomirjevala;
- ▣ *Zasvojenosti sanjarjenja (fantasy)* – v to kategorijo sodi uporaba psihedeličnih drog, marihuane in ukvarjanje z okultizmom in duhovnostjo;
- ▣ *Zasvojenosti deprivacije (deprivation)* – v to kategorijo sodi anoreksično vedenje (Carnes, 2005)

Zasvojenost z internetom

- ▣ Leta 2007 – 322 milijonov aktivnih uporabnikov interneta (Carnes, 2007)
- ▣ Danes (31. marec 2019) – 4,4 milijarde aktivnih uporabnikov, 57 % populacije (www.internetworldstats.com)
- ▣ Problemi s kompulzivnim in zasvojenjskim vedenjem na internetu na področju seksualnosti in iger na srečo (King, 1999)
- ▣ Poleg teh področij še računalniške igre

Pametni telefon (Gold, 2015)

- ▣ 2012 je imelo 50 % prebivalcev ZDA pametni telefon
- ▣ 58% te populacije vsaj enkrat na uro preverja vsebine
- ▣ 30 % med obedi
- ▣ 39 % v kopalnici
- ▣ 9 % med verskim obredom
- ▣ 21 % – spolnost ali telefon?

Gaming (Gold, 2015)

- ▣ ZDA 183 milijonov aktivnih igralcev (326 milijonov)
- ▣ 97 % otrok (dovolj starih za igranje a mlajših od 18 let) – večina jih verjame, da bodo to počeli vse življenje
- ▣ Do 21. leta 10.000 ur igranja iger
- ▣ 5 let delovne dobe

GTA V

Prvi dan prodaje 800 mio \$,
skupaj 2 milijardi \$

[http://www.youtube.com/watch?v=hIDEI
G0GotU](http://www.youtube.com/watch?v=hIDEI
G0GotU)

Tudi najbolj običajne in
povsem zdrave oblike
človeškega spolnega izražanja
se lahko sprevržejo v
uničujoče zasvojenjsko
vedenje.

*Zasvojenost s seksualnostjo
nima veliko skupnega s tem,
kaj osebo vzburja, kako pogosto
menjava partnerje in da ni
monogamna, prav tako
zasvojenosti ne opredeljuje
spolna usmerjenost.*

*Compulsive
Sexual Behavior
Disorder*
6C72 (WHO)

*Kaj ni zasvojenost
s seksualnostjo?*

Bipolarna motnja

ADHD

Metamfetamini

(Chemsex)

Parkinsonova bolezen

*Ko so zasvojeni s seksualnostjo izpostavljeni pornografskim vsebinam, se njihovi možgani odzovejo s povečano aktivnostjo v predelih, ki so odgovorni za nagrajevanje, motivacijo in zasvojenjsko hlepenje po omami (ang. craving). Možgani oseb, ki niso zasvojene, se na te dražljaje odzivajo povsem drugače.
(Voon in dr., 2014)*

Povprečna starost, ko se
otroci srečajo s
seksualnimi vsebinami
na internetu, je padla
pod 11 let! (Seto, 2013)

Prvi stik mladostnikov z
internetnim seksom je

BDSM!

(Weeks, 2016)

Eden od sedmih
mladostnikov poroča, da
so ga na internetu
nagovarjali na seks!
(Seto, 2013)

Zasvojenost z internetnim seksom

- ▣ Dostopanje do pornografskih vsebin na spletu (avdio, video in besedila)
- ▣ “Real time” z namišljenim ali resničnim partnerjem
- ▣ Druge oblike (servisi za zmenke, prenosne elektronske naprave kot telefoni, iPodi, podobne glasbene/video naprave)
- ▣ Multimedia software (ni on line)

The Science of Pornography Addiction

<https://www.youtube.com/watch?v=yYNGcpW4chQ>

*Erektilna
disfunkcija -
PIED*

Erektilna disfunkcija (Kinsey, 1948; Zimbardo, 2016)

- ▣ Kinseyeve raziskave
- ▣ Moški mlajši od 30 let – 1%
- ▣ Moški med 30 in 45 letom – 3%
- ▣ Študija v ameriški vojski
- ▣ Moški – tretjina težave z erekcijo
- ▣ Raziskave potrjene v splošni populaciji v državah v katerih je mogoče dostopati do internetne pornografije

Pri ženskah – PIIW

<http://www.stacisprout.com/what-is-piiw/>

Ženske in pornografija (Rengerus, 2017)

- ▣ Ali ženske gledajo pornografijo?
- ▣ Interaktivna erotika
- ▣ Klepetalnice
- ▣ Interaktivne spletne strani
- ▣ Webcam
- ▣ Ženske mlajše od 30 - težave

Ženske in pornografija (Rengerus, 2017)

- ▣ Simptomi?
- ▣ Izguba zanimanja za partnerja
- ▣ Ne uživajo v spolnosti brez uporabe pornografije (v paru ali same)
- ▣ Eskalacija vsebin
- ▣ Neobčutljivost – vse več intenzivnosti
- ▣ Neobčutljivost spolovila
- ▣ „Prehitri“ orgazmi

Ženske in pornografija (Rengerus, 2017)

- ▣ Anorgazmija
- ▣ Tekmovanje z ženskami v pornografiji
- ▣ Kirurški posegi – doseganje standardov
- ▣ Pornografija za zmanjševanje stresa
- ▣ Objektivizacija
- ▣ Razdražljivost
- ▣ Igranje pornografskih vlog
- ▣ Sram!

Spolne disfunkcije povezane s spletno pornografijo

- ▣ trajanje uporabe (v letih)
- ▣ kako zgodaj v življenju so uporabniki začeli dostopati do teh vsebin
- ▣ raven stopnjevanja, ki je povezana s privlačnostjo novih (tudi skrajnih) vsebin
- ▣ odstotki masturbiranja ob ogledovanju pornografskih vsebin ali brez njih
- ▣ spolna aktivnost s partnerjem (ali drugo osebo)

SAST

- ▣ Sexual Addiction Screening Test
- ▣ www.recoveryzone.com
- ▣ SAST - R
- ▣ G - SAST
- ▣ W - SAST
- ▣ 1983
- ▣ Contary to Love, Carnes, 1989

* *Dostopen vsakomur*



Zasvojenost z odnosi

- ▣ Partnerji pogosto zasvojeni
- ▣ Soodvisnost? Zavajajoč termin!
- ▣ „Romantična“ zasvojenost
- ▣ Značilna je drama ... podobno deloholiki
- ▣ Nesposobnost postavljanja funkcionalnih mej
- ▣ Nizka samopodoba
- ▣ „Reševalci“

Zasvojenost z odnosi

Pri partnerjih zasvojenih najpogosteje zasledimo naslednje znake (Carnes, 2011; Žvelc, 2011):

- **zanikanje** – značilno za vse oblike zasvojenosti.;
- **preokupacija** – večina življenjske energije je usmerjena v življenje in vedenje zasvojenega, in to na račun skrbi zase;
- **omogočanje zasvojenosti in reševanje** – partnerji pogosto omilijo posledice zasvojenkega vedenja (izguba službe, finančni polom, zdravstvene težave, deloholizem ...) in s tem omogočijo, da zasvojenost traja dlje in se pogosto še poslabša;

Zasvojenost z odnosi

Pri partnerjih zasvojenih najpogosteje zasledimo naslednje znake (Carnes, 2011; Žvelc, 2011):

- **čustvena otopelost** – življenje z zasvojenim je čustveno izčrpavajoče in naporno;
- **poskusi nadzora** – »Če bi moj partner le hotel ..., potem bi bilo vse v redu.«;
- **prevzemanje odgovornosti** – mnogi verjamejo, da partnerja lahko spremenijo in obvladujejo njegovo zasvojenost.

Zasvojenost z odnosi

Partnerji zasvojenih se morajo predvsem zavedati, da (Carnes, 2011):

- ▣ partnerjeve zasvojenosti niso povzročili oni
- ▣ je ne morejo nadzorovati
- ▣ je ne morejo pozdraviti

Zasvojenost z odnosi

- ▣ Prodependence – nov termin
Robert Weiss
- ▣ *Codependence is a trauma-based theory of human dependency which, by definition, states that those who partner with an active addict do so as a form of trauma repetition*

Zasvojenost z odnosi

- ▣ Prodependence –Robert Weiss
- ▣ *Prodependence is an attachment-based theory of human dependency which, by definition, states that those who partner with an active addict are loving people who may be caught in circumstances beyond their ability to healthfully cope.*

Hrana – zasvojenost ali naravna potreba

- ▣ Ena najkontroverznejših tem na področju duševnega zdravja
- ▣ Novejše raziskave v prid zasvojenosti (Rosenberg, Curtiss Feder, 2014)
- ▣ Anoreksija nervoza (8-12) 2 tipa
- ▣ Restriktivni – šport, 25%, purgativni 75%
- ▣ Bulimija nervoza (16-20) 2 tipa
- ▣ Purgativna, nepurgativna (stradanje, pretirana telesna aktivnost)

Hrana – zasvojenost ali naravna potreba

- ▣ Ena najkontroverznejših tem na področju duševnega zdravja
- ▣ Kompulzivno prenajedanje (zg. in srednja odraslost, 35-45)
- ▣ 20-30 % ljudi s previsoko telesno težo izpolnjuje kriterije za kompulzivno prenajedanje
- ▣ Ortoreksija, bigoreksija
- ▣ Zmanjšanje števila dop. receptorjev!

V terapiji obstaja predvidljiv proces, ki ima svoje faze razvoja, mejnike napredovanja in naloge, ki jih je treba opraviti (Carnes, 1991).

ZASVOJENOST

s seksualnostjo v digitalni dobi

Peter Topić



Priročnik za strokovnjake,
zasvojene in njihove
družinske člane

Info

INŠTITUT



za zasvojenosti
in travme

041 669 196

info@petertopic.si

www.petertopic.si

Peter Topić, CSAT

+386 41 669 196

peter@petertopic.si

www.petertopic.si