

# Spis treści

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Wprowadzenie</b> .....                                                                                      | 11 |
| <b>CZĘŚĆ I</b>                                                                                                 |    |
| <b>KONCEPCJE I MODELE PRZYCZYN, PROFILAKTYKI I TERAPII</b>                                                     |    |
| <b>UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH</b>                                                                               |    |
| <b>Rozdział 1</b>                                                                                              |    |
| <b>Konteksty medyczne, psychologiczne i społeczne zachowań szkodliwych i uzależnień behawioralnych</b> .....   | 17 |
| 1.1. Kontrowersje wokół pojęć „uzależnienia behawioralne” („nalogi”) i „zachowania kompulsywne” .....          | 20 |
| 1.2. Definicja i kryteria diagnostyczne uzależnień behawioralnych .....                                        | 27 |
| 1.3. Natura uzależnień behawioralnych .....                                                                    | 35 |
| 1.4. Mechanizmy uzależnień behawioralnych – impulsywność czy kompulsywność ..                                  | 41 |
| 1.5. Zachowania szkodliwe i uzależnienia behawioralne a inne zaburzenia psychiczne – współwystępowalność ..... | 48 |
| <b>Rozdział 2</b>                                                                                              |    |
| <b>Modele biologicznych i psychologicznych przyczyn oraz mechanizmów uzależnień behawioralnych</b> .....       | 54 |
| 2.1. Neurobiologiczne podłoże uzależnień behawioralnych .....                                                  | 55 |
| 2.1.1. Procesy biochemiczne .....                                                                              | 56 |
| 2.1.2. Mechanizmy neuroadaptacji a uzależnienia .....                                                          | 60 |
| 2.1.3. Neuroobrazowanie w rozpoznawaniu podłoża uzależnień behawioralnych ..                                   | 63 |
| 2.1.4. Podatność genetyczna na uzależnienia behawioralne .....                                                 | 65 |
| 2.2. Konceptcje psychologiczne wyjaśniające uzależnienia behawioralne .....                                    | 67 |
| 2.2.1. Perspektywa poznawczo-behawioralna .....                                                                | 70 |
| 2.2.2. Psychoanaliza i psychologia osobowości .....                                                            | 72 |
| <b>Rozdział 3</b>                                                                                              |    |
| <b>Perspektywa psychopatologii rozwojowej – integracyjne podejście do uzależnień behawioralnych</b> .....      | 76 |
| 3.1. Rozwój normatywny i nienormatywny – ścieżki eksternalizacji i internalizacji problemów .....              | 77 |

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.2. Złożoność przebiegu rozwoju – czynniki ryzyka i ochronne u podłoża szkodliwych zachowań . . . . . | 84 |
| 3.3. Koncepcje i modele integracyjne uzależnień behawioralnych . . . . .                               | 86 |
| 3.3.1. Model ścieżek . . . . .                                                                         | 87 |
| 3.3.2. Model PACE . . . . .                                                                            | 90 |

## Rozdział 4

|                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Profilaktyka uzależnień behawioralnych . . . . .</b>                              | <b>93</b> |
| 4.1. Profilaktyka wobec jednostki i środowiska . . . . .                             | 94        |
| 4.2. Programy profilaktyczne specyficzne i niespecyficzne . . . . .                  | 96        |
| 4.2.1. Programy specyficzne, oparte na ryzyku . . . . .                              | 97        |
| 4.2.2. Programy niespecyficzne, oparte na wzmacnianiu czynników ochronnych . . . . . | 98        |
| 4.3. Profilaktyka w perspektywie rozwojowej . . . . .                                | 100       |

## Rozdział 5

|                                                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Poradnictwo psychospołeczne i psychoterapia uzależnień behawioralnych . . . . .</b> | <b>114</b> |
| 5.1. Cele i proces terapii osób uzależnionych behawioralnie . . . . .                  | 115        |
| 5.1.1. Cele i modele terapii . . . . .                                                 | 116        |
| 5.1.2. Transteoretyczny model etapów leczenia a cele zmiany . . . . .                  | 121        |
| 5.1.3. Relacja i sojusz terapeutyczny . . . . .                                        | 125        |
| 5.2. Terapie integracyjne i grupy samopomocy uzależnionych behawioralnie . . . . .     | 127        |
| 5.2.1. Dialog i terapia motywująca . . . . .                                           | 128        |
| 5.2.2. Terapia poznawczo-behawioralna uzależnień behawioralnych . . . . .              | 134        |
| 5.2.3. Terapia behawioralna par i terapia skoncentrowana na emocjach . . . . .         | 139        |
| 5.2.4. Wsparcie społeczne i grupy samopomocy . . . . .                                 | 140        |

## CZĘŚĆ II

### TYPY UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH I ZACHOWAŃ SZKODLIWYCH

## Rozdział 6

|                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Uzależnienie od hazardu . . . . .</b>                      | <b>145</b> |
| 6.1. Kryteria diagnostyczne patologicznego hazardu . . . . .  | 146        |
| 6.2. Metody diagnozowania problemu . . . . .                  | 149        |
| 6.3. Rozpowszechnienie . . . . .                              | 152        |
| 6.4. Obraz kliniczny zaburzenia . . . . .                     | 153        |
| 6.4.1. Fazy rozwoju uzależnienia . . . . .                    | 156        |
| 6.4.2. Klasyfikacja osób grających i uzależnionych . . . . .  | 157        |
| 6.4.3. Konsekwencje problemowego uprawiania hazardu . . . . . | 158        |
| 6.4.4. Współwystępowanie innych zaburzeń . . . . .            | 158        |
| 6.4.5. Wpływ uzależnienia od hazardu na rodzinę . . . . .     | 159        |
| 6.5. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne . . . . .            | 161        |

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6.5.1. Czynniki socjodemograficzne . . . . .                                  | 161 |
| 6.5.2. Czynniki związane z rodzajem i dostępnością gier hazardowych . . . . . | 163 |
| 6.5.3. Podatność biologiczna . . . . .                                        | 165 |
| 6.5.4. Czynniki osobowościowe . . . . .                                       | 169 |
| 6.5.5. Doświadczenia traumatyczne . . . . .                                   | 170 |
| 6.6. Terapia i farmakoterapia . . . . .                                       | 171 |
| 6.6.1. Terapia psychologiczna . . . . .                                       | 171 |
| 6.6.2. Farmakoterapia . . . . .                                               | 175 |
| 6.6.3. Grupy samopomocy . . . . .                                             | 176 |
| 6.7. Efektywność terapii w świetle dowodów empirycznych . . . . .             | 178 |

## Rozdział 7

|                                                                                                   |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Uzależnienia związane z korzystaniem z nowych technologii i „światem wirtualnym” . . . . .</b> | <b>183</b> |
| 7.1. Problemowe korzystanie z gier wideo . . . . .                                                | 184        |
| 7.1.1. Definicja i kryteria diagnostyczne . . . . .                                               | 188        |
| 7.1.2. Metody diagnozowania problemu . . . . .                                                    | 193        |
| 7.1.3. Rozpowszechnienie . . . . .                                                                | 196        |
| 7.1.4. Obraz kliniczny zaburzenia . . . . .                                                       | 197        |
| 7.1.5. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne . . . . .                                              | 202        |
| 7.1.6. Profilaktyka i terapia . . . . .                                                           | 208        |
| 7.2. Problemowe korzystanie z internetu . . . . .                                                 | 211        |
| 7.2.1. Kryteria diagnostyczne problemowego korzystania z internetu . . . . .                      | 212        |
| 7.2.2. Metody diagnozowania problemu . . . . .                                                    | 214        |
| 7.2.3. Rozpowszechnienie . . . . .                                                                | 216        |
| 7.2.4. Obraz kliniczny zaburzenia . . . . .                                                       | 216        |
| 7.2.5. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne . . . . .                                              | 218        |
| 7.2.6. Profilaktyka i terapia . . . . .                                                           | 219        |
| 7.3. Problemowe korzystanie z portali społecznościowych . . . . .                                 | 227        |
| 7.3.1. Kryteria diagnostyczne problemowego korzystania z portali społecznościowych . . . . .      | 228        |
| 7.3.2. Metody diagnozowania problemu . . . . .                                                    | 229        |
| 7.3.3. Rozpowszechnienie . . . . .                                                                | 232        |
| 7.3.4. Obraz kliniczny zaburzenia . . . . .                                                       | 233        |
| 7.3.5. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne . . . . .                                              | 235        |
| 7.3.6. Profilaktyka i terapia . . . . .                                                           | 236        |
| 7.4. Problemowe korzystanie z telefonu komórkowego . . . . .                                      | 238        |
| 7.4.1. Kryteria diagnostyczne problemowego korzystania z telefonu . . . . .                       | 239        |
| 7.4.2. Metody diagnozowania problemu . . . . .                                                    | 240        |
| 7.4.3. Rozpowszechnienie . . . . .                                                                | 241        |
| 7.4.4. Obraz kliniczny zaburzenia . . . . .                                                       | 242        |
| 7.4.5. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne . . . . .                                              | 243        |
| 7.4.6. Profilaktyka i terapia . . . . .                                                           | 245        |

**Rozdział 8**

|                                                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Szkodliwe zachowania związane z kształtowaniem ciała – model uzależnienia</b>       | <b>248</b> |
| 8.1. Nalagowe uprawianie sportu. . . . .                                               | 249        |
| 8.1.1. Kryteria diagnostyczne nalagowego uprawiania sportu. . . . .                    | 249        |
| 8.1.2. Metody diagnozowania problemu. . . . .                                          | 251        |
| 8.1.3. Rozpowszechnienie. . . . .                                                      | 254        |
| 8.1.4. Obraz kliniczny zaburzenia. . . . .                                             | 254        |
| 8.1.5. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne. . . . .                                    | 259        |
| 8.1.6. Profilaktyka i terapia. . . . .                                                 | 260        |
| 8.2. Szkodliwe opalanie się. . . . .                                                   | 261        |
| 8.2.1. Kryteria diagnostyczne szkodliwego opalania się. . . . .                        | 262        |
| 8.2.2. Metody diagnozowania problemu. . . . .                                          | 263        |
| 8.2.3. Rozpowszechnienie. . . . .                                                      | 265        |
| 8.2.4. Obraz kliniczny zaburzenia. . . . .                                             | 265        |
| 8.2.5. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne. . . . .                                    | 266        |
| 8.2.6. Profilaktyka i terapia. . . . .                                                 | 267        |
| 8.3. Nalagowe poddawanie się operacjom plastycznym. . . . .                            | 267        |
| 8.3.1. Kryteria diagnostyczne nalagowego poddawania się operacjom plastycznym. . . . . | 268        |
| 8.3.2. Metody diagnozowania problemu. . . . .                                          | 269        |
| 8.3.3. Rozpowszechnienie. . . . .                                                      | 270        |
| 8.3.4. Obraz kliniczny zaburzenia. . . . .                                             | 270        |
| 8.3.5. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne. . . . .                                    | 271        |
| 8.3.6. Terapia i jej efektywność. . . . .                                              | 273        |
| 8.4. Nalagowe modyfikowanie ciała (tatuże, piercing). . . . .                          | 274        |

**Rozdział 9**

|                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Szkodliwe jedzenie wysokokalorycznych pokarmów – model uzależnienia</b>       | <b>278</b> |
| 9.1. Kryteria diagnostyczne szkodliwych zachowań związanych z jedzeniem. . . . . | 282        |
| 9.2. Metody diagnozowania problemu. . . . .                                      | 286        |
| 9.3. Rozpowszechnienie. . . . .                                                  | 287        |
| 9.4. Obraz kliniczny zaburzenia. . . . .                                         | 288        |
| 9.4.1. Badania laboratoryjne na zwierzętach. . . . .                             | 289        |
| 9.4.2. Badania kliniczne. . . . .                                                | 291        |
| 9.5. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne. . . . .                                | 295        |
| 9.5.1. Cukier, tłuszcz i wysoka ilość kalorii w pożywieniu. . . . .              | 295        |
| 9.5.2. Otyłość. . . . .                                                          | 297        |
| 9.5.3. Cechy osobowości. . . . .                                                 | 297        |
| 9.5.4. Transmisja międzypokoleniowa. . . . .                                     | 298        |
| 9.5.5. Czynniki socjodemograficzne. . . . .                                      | 299        |
| 9.6. Profilaktyka i terapia – efektywność oddziaływań. . . . .                   | 299        |
| 9.6.1. Profilaktyka. . . . .                                                     | 299        |
| 9.6.2. Farmakoterapia. . . . .                                                   | 302        |
| 9.6.3. Psychoterapia. . . . .                                                    | 303        |

**Rozdział 10**

|                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Szkodliwe zachowania związane z robieniem zakupów – model uzależnienia . . .</b> | <b>314</b> |
| 10.1. Kryteria diagnostyczne nałogowego robienia zakupów . . . . .                  | 315        |
| 10.2. Metody diagnozowania problemu . . . . .                                       | 317        |
| 10.3. Rozpowszechnienie . . . . .                                                   | 321        |
| 10.4. Obraz kliniczny zaburzenia . . . . .                                          | 321        |
| 10.5. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne . . . . .                                 | 324        |
| 10.6. Terapia i farmakoterapia – efektywność oddziaływań . . . . .                  | 328        |

**Rozdział 11**

|                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Model uzależnienia od seksu i pornografii . . . . .</b>         | <b>330</b> |
| 11.1. Kryteria diagnostyczne nałogowego uprawiania seksu . . . . . | 331        |
| 11.2. Metody diagnozowania problemu . . . . .                      | 336        |
| 11.3. Rozpowszechnienie problemu . . . . .                         | 338        |
| 11.4. Obraz kliniczny zaburzenia. . . . .                          | 339        |
| 11.5. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne . . . . .                | 351        |
| 11.6. Terapia i farmakoterapia – skuteczność oddziaływań . . . . . | 353        |

**Rozdział 12**

|                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Szkodliwe i nałogowe wykonywanie pracy – model uzależnienia . . . . .</b> | <b>357</b> |
| 12.1. Kryteria diagnostyczne szkodliwego wykonywania pracy. . . . .          | 357        |
| 12.2. Metody diagnozowania problemu . . . . .                                | 359        |
| 12.3. Rozpowszechnienie . . . . .                                            | 362        |
| 12.4. Obraz kliniczny zaburzenia. . . . .                                    | 363        |
| 12.5. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne . . . . .                          | 366        |
| 12.6. Profilaktyka i terapia . . . . .                                       | 368        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>Bibliografia . . . . .</b> | <b>374</b> |
|-------------------------------|------------|

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>Indeks rzeczowy . . . . .</b> | <b>456</b> |
|----------------------------------|------------|

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>O Autorkach . . . . .</b> | <b>464</b> |
|------------------------------|------------|