



MOCNE wsparcie

Sandra Angulska

Uzależnienia behawioralne jako istotne zjawisko wśród młodzieży

Tytuł: Uzależnienia behawioralne jako istotne zjawisko wśród młodzieży

Autor: Sandra Angulska

Nadzór merytoryczny: Ewa Narkiewicz-Nejno

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-53-3

COPYRIGHT © 2026 Fundacja Nie Widać Po Mnie
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Projekt realizowany jest w ramach naboru: "Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych."

Projekt „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” **jest finansowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.**

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Wstęp

Zazwyczaj o uzależnieniu mówi się w kontekście substancji psychoaktywnych, jednak, niektóre zachowania niezwiązane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych również mogą rozwinąć się w zespół uzależnienia. Tego typu sytuacja dotyczy z reguły działań, które pozwalają osiągnąć natychmiastową gratyfikację. Niektóre zachowania, obok tych, które związane są z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, powodują krótkotrwałe, przyjemne i satysfakcjonujące odczucia.

Zachowania prowadzące do uzależnień behawioralnych, często poprzedza uczucie napięcia lub pobudzenia. W czasie realizowania aktywności pojawia się z kolei poczucie ulgi lub bycia nagradzanym. Występuje wyraźny związek ze stymulowaniem układu nagrody a więc zachowania się utrwalają.



Uzależnienia behawioralne, określane również jako zaburzenia związane z zachowaniami nałogowymi, polegają na utrwalonym wzorcu zachowania, nad którym osoba stopniowo traci kontrolę. Zachowanie zaczyna dominować nad innymi aktywnościami, jest kontynuowane mimo negatywnych konsekwencji. Jak już wspominaliśmy w przypadku uzależnień behawioralnych nie występuje przyjmowanie substancji chemicznych, uzależniająca są same czynności lub stany emocjonalne im towarzyszące. Powtarzanie określonych czynności ma na celu redukcję napięcia, uzyskanie przyjemności lub ucieczkę od trudnych emocji. Z czasem dana aktywność staje się dominującym elementem życia, co prowadzi do zaniedbania obowiązków szkolnych, relacji społecznych i własnego rozwoju.

Współczesna literatura kliniczna coraz częściej opisuje zjawisko zachowań nałogowych, czyli takich wzorców aktywności, nad którymi osoba traci kontrolę, nadaje im coraz większe znaczenie oraz które kontynuuje mimo negatywnych konsekwencji. W klasyfikacji ICD-11 do grupy „zaburzeń związanych z zachowaniami uzależniającymi” zalicza się przede wszystkim zaburzenie hazardowe oraz zaburzenie związane z graniem, czyli gaming disorder. WHO definiuje gaming disorder jako utrwalony wzorzec grania, w którym występuje osłabiona kontrola nad graniem, nadawanie mu pierwszeństwa przed innymi aktywnościami oraz kontynuowanie grania mimo szkód w funkcjonowaniu osobistym, rodzinnym, społecznym, edukacyjnym lub zawodowym. W odniesieniu do młodzieży szczególnie istotnym wydaje się zaburzenie związane z graniem. Gry komputerowe i internetowe mogą dostarczać intensywnych bodźców, poczucia sukcesu, kontroli, rywalizacji oraz przynależności do społeczności graczy. Problem pojawia się wtedy, gdy granie zaczyna dominować nad nauką, snem, relacjami, obowiązkami i innymi formami aktywności, a młoda osoba mimo negatywnych konsekwencji nie potrafi ograniczyć czasu spędzanego na graniu. Nadmierne lub problematyczne granie może wiązać się z zaburzeniem rytmu dobowego, pogorszeniem wyników szkolnych, izolacją społeczną, drażliwością, konfliktami rodzinnymi oraz trudnościami w samoregulacji. W DSM-5-TR internet gaming disorder jest opisywane jako stan wymagający dalszych badań, natomiast w ICD-11 gaming disorder ma status rozpoznania klinicznego. Obok najlepiej ugruntowanych klinicznie zaburzeń istnieje także szeroka grupa problematycznych zachowań, które nie zawsze są formalnie klasyfikowane jako uzależnienia, ale mogą prowadzić do poważnych trudności emocjonalnych, społecznych i szkolnych.

Należą do nich między innymi:

- **problematiczne używanie internetu i mediów społecznościowych** – może ono wiązać się z nadmiernym porównywaniem społecznym, poszukiwaniem akceptacji, lękiem przed wykluczeniem, unikaniem trudnych emocji oraz obniżeniem dobrostanu psychicznego. Nie każde intensywne korzystanie z internetu oznacza uzależnienie; kluczowe znaczenie ma utrata kontroli, zaniedbywanie obowiązków i pogorszenie funkcjonowania;
- **problematiczne używanie smartfona** – obejmuje przymus częstego sprawdzania telefonu, silny niepokój przy braku dostępu do urządzenia, trudność w ograniczeniu czasu ekranowego oraz korzystanie z telefonu kosztem snu, nauki, odpoczynku i bezpośrednich relacji społecznych;
- **kompulsywne objadanie się lub używanie jedzenia do regulacji emocji** – jedzenie może pełnić funkcję redukcji napięcia, smutku, samotności lub lęku. Może pojawiać się utrata kontroli, poczucie przymusu, wstyd i poczucie winy.;
- **kompulsywne lub nadmierne ćwiczenia fizyczne** – problem pojawia się wtedy, gdy aktywność fizyczna przestaje służyć zdrowiu i rozwojowi, a zaczyna pełnić funkcję przymusu, kontroli masy ciała, redukcji lęku lub karania siebie. Młoda osoba może odczuwać silny niepokój, poczucie winy lub napięcie, gdy nie może trenować, a jednocześnie kontynuować ćwiczenia mimo urazów, zmęczenia lub choroby.



W pracy psychoedukacyjnej warto odróżniać rozpoznane zaburzenia związane z zachowaniami uzależniającymi od zachowań problematycznych o potencjale nałogowym. Takie rozróżnienie chroni przed nadmiernym patologizowaniem codziennych aktywności młodzieży, a jednocześnie pozwala wcześniej rozpoznawać sytuacje, w których dane zachowanie zaczyna realnie zaburzać rozwój, zdrowie psychiczne i funkcjonowanie społeczne młodego człowieka.

Młodzież w internecie otrzymuje:

- akceptację społeczną,
- poczucie przynależności,
- natychmiastową informację zwrotną.

Jednocześnie porównywanie się z innymi użytkownikami oraz doświadczenia cyberprzemocy mogą obniżać dobrostan psychiczny, co zwiększa potrzebę dalszego korzystania z internetu jako formy ucieczki.

Źródła uzależnień behawioralnych

Media społecznościowe i telefon stały się podstawowymi narzędziami komunikacji, nauki i rozrywki. Jak już wiemy nadmierne korzystanie z technologii może przyjmować formę uzależniania behawioralnego, opierającego się na powtarzalnym zachowaniu aktywizującym system nagrody w mózgu. Takie nadmierne granie, korzystanie z mediów społecznościach, nie pojawia się nagle ani z jednego powodu. Najczęściej są efektem współdziałania wielu czynników: indywidualnych, rówieśniczych, rodzinnych oraz kulturowo-technologicznych. Okres dorastania jest szczególnie wrażliwy na ich wpływ, ponieważ młody człowiek dopiero uczy się regulować emocje, podejmować decyzje i budować własną tożsamość.

Najważniejsze czynniki indywidualne:

- **impulsywność i potrzeba silnych wrażeń** – młodzież poszukująca intensywnych emocji częściej angażuje się w nadmierne granie i ryzykowne zachowania, szybkie decyzje podejmowane bez refleksji sprzyjają utrwaleniu nawyków,
- **niska samoocena** – popularność w sieci czy liczne kontakty internetowe mogą zastępować poczucie wartości w realnym życiu,
- **problemy emocjonalne** – aktywności w internecie pomagają chwilowo uciec od trudnych emocji, lecz długofalowo mogą pogłębiać problemy psychiczne,
- **trudności w radzeniu sobie ze stresem** – brak konserwatywnych strategii (rozmowa z drugą osobą, aktywność fizyczna) prowadzi do unikania realnych wyzwań,
- **specyfika wieku dojrzewania** – mózg nastolatka silnie reaguje na nagrody i emocje, natomiast mechanizmy kontroli impulsów nie są jeszcze w pełni rozwinięte, co naturalnie zwiększa podatność na zachowania uzależniające.

Środowisko rodzinne stanowi jeden z ważniejszych obszarów wpływających na rozwój młodego człowieka. Może pełnić zarówno funkcje ochronną, jak i zwiększać podatność na problematyczne zachowania cyfrowe. Do czynników ochronnych należą: ciepła więź, zainteresowanie światem dziecka, jasne i wspólnie ustalane zasady korzystania z technologii, modelowanie zrównoważonych nawyków cyfrowych przez dorosłych oraz wspieranie alternatywnych sposobów regulacji emocji. Czynnikiem ryzyka mogą być natomiast chroniczny konflikt, niska dostępność emocjonalna rodziców, brak granic, nadmierna krytyka oraz sytuacja w której internet staje się źródłem ukojenia, kontaktu i poczucia wartości.



To właśnie w rodzinie kształtują się pierwsze wzorce radzenia sobie z emocjami, sposobami spędzania wolnego czasu i radzenia sobie ze stresem. Brak bliskich relacji emocjonalnych, niewystarczające zainteresowanie dzieckiem czy ograniczona dostępność rodziców mogą prowadzić do poczucia samotności i niezrozumienia. W takiej sytuacji młodzież często poszukuje akceptacji oraz poczucia przynależności w świecie cyfrowym, który daje szybkie wzmocnienie emocjonalne i możliwość ucieczki od trudnych doświadczeń.

Znaczenie ma również styl wychowania. Nadmierna krytyka, chłód emocjonalny, odrzucenie i brak wsparcia mogą obniżać samoocenę młodej osoby, co zwiększa ryzyko kompensowania braków emocjonalnych poprzez gry internetowe, media społecznościowe czy inne aktywności w internecie. Równie problematyczna jest sytuacja braku jasnych zasad i granic dotyczących korzystania z technologii. Pozostawienie dziecka bez kontroli nad czasem oraz brak zainteresowania jego aktywnością w sieci sprzyjają rozwijaniu niezdrowych nawyków. Istotnym mechanizmem jest modelowanie zachowań przez rodziców. Dzieci obserwują sposób funkcjonowania dorosłych i uczą się poprzez naśladowanie.



Dlaczego tak łatwo uzależnić się od internetu i telefonu?

Urządzenia oferują szybkie i przyjemne bodźce, do których mózg szybko się przyzwyczaja. Powiadomienia, lajki, wiadomości i nowe treści zapewniają natychmiastową gratyfikację, co wzmacnia chęć sięgania po telefon coraz częściej. Wiele aplikacji jest projektowanych w taki sposób, aby jak najdłużej utrzymywać użytkownika przed ekranem. Najważniejszy powód łatwego uzależnienia się ma charakter neuropsychologiczny. Mechanizm natychmiastowej gratyfikacji opiera się na szybkim dostępie do bodźców społecznych i informacyjnych. Powiadomienia, polubienia wiadomości i nowe treści mogą działać jak wzmocnienia, zwłaszcza gdy pojawiają się nieregularnie i nieprzewidywalnie. Taki zmienny schemat nagradzania sprzyja częstemu sprawdzaniu telefonu, ponieważ mózg uczy się oczekiwać potencjalnie ważnej lub przyjemnej informacji.

Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych i gier komputerowych wiąże się z trudnościami kontroli uwagi i samoregulacji zachowania. Może pojawić się trudność z planowaniem i samokontrolą, gdyż mechanizm natychmiastowej gratyfikacji utrudnia wykonywanie zadań wymagającej wysiłku.

Z czasem mózg zaczyna:

- **reagować niepokojem i napięciem,**
- **oczekiwać stymulacji,**
- **zwiększać potrzebę korzystania z telefonu.**

W konsekwencji pojawia się niekontrolowane i wielogodzinne przeglądanie treści w krótkim czasie tzw. **„binge-scrolling”**. Niejednokrotnie jest wykorzystywany jako sposób na pokonanie nudy poprzez zmianę obiektu zainteresowania.

Warto również pamiętać o skutkach wpływających na kontakty społeczne, gdyż młode osoby korzystające niewłaściwie z internetu mogą zmagać się z izolacją od rówieśników, spędzając coraz mniej czasu na bezpośrednich kontaktach. Trudności te utrudniają im również budowanie zdrowych relacji, zaburzona zostaje komunikacja oraz zdolność do współpracy. W konsekwencji wycofanie społeczne związane z czasem spędzonym w sieci, dodatkowo pogłębia napięcie i poczucie oddalenia.

Czym jest FOMO?

FOMO zostało po raz pierwszy opisane przez dr Dana Hermana w 1996 roku jako obawa konsumentów przed utratą okazji. Z biegiem czasu zaczęto używać tego określenia w psychologii mediów, oznacza poczucie lęku wobec przeżyć innej osoby, która doświadcza bardziej satysfakcjonującego doświadczenia, z którego jest się wykluczonym.

Osoby, które doświadczają FOMO odczuwają silną potrzebę:

- sprawdzania powiadomień w telefonie,
- ciągłego monitorowania social mediów,
- śledzenia, co robią rówieśnicy czy znane osoby w social mediach,
- bycia w ciągłej gotowości, aby odpowiedzieć na powiadomienie/wiadomość.



FOMO nie jest zaburzeniem klinicznym. Jest natomiast czynnikiem psychologicznym, który może współwystępować z problematycznym używaniem mediów społecznościowych, częstym sprawdzaniem telefonu, trudnościami z koncentracją, gorszym snem oraz podwyższonym napięciem emocjonalnym. W części badań wiązano je również z zachowaniami ryzykownymi takimi jak korzystanie z telefonu, podczas prowadzenia pojazdu lub przechodzenia przez ulicę.

FOMO jest wynikiem współdziałania kilku mechanizmów psychologicznych:

- **porównania społeczne** – częste porównywanie się do innych, szczególnie w social mediach prowadzi do spadku samooceny, sukcesy znajomych, idealizowane osoby oraz ich życie, tworzą złudzenie ciekawszego i lepszego życia,
- **potrzeba przynależności** – człowiek jest istotą społeczną, w szczególności u młodzieży występuje potrzeba akceptacji i należenia do części grupy,
- **lęk przed utratą ważnych informacji** – napędza to koło kompulsywnego korzystania z urządzeń,
- **system nagród w mózgu** – każde powiadomienie powoduje wydzielanie dopaminy, dlatego trudno oderwać się od telefonu.

Badanie pt. „FOMO 2021” (UW) wykazało, że osoby, które miały wysoki poziom FOMO, częściej korzystały z telefonu nawet w sytuacjach ryzykownych, takich jak prowadzenie samochodu czy przechodzenie przez ulicę.



Dzieci i młodzież są najbardziej narażeni na FOMO, ponieważ:

- są grupą bardziej podatną na presję rówieśniczą,
- wciąż kształtują poczucie własnej wartości,
- media społecznościowe są kluczowym elementem ich relacji,
- spędzają o wiele więcej czasu przed ekranem niż dorośli,
- korzystają z wielu platform jednocześnie.

Raport badania NASK „Nastolatki 3.0” wykazał, że młodzi użytkownicy boją się wykluczenia z życia swojej grupy rówieśniczej, dlatego sprawdzają powiadomienia nawet podczas zajęć zdalnych czy odrabiania prac domowych.

Jak radzić sobie z FOMO?

- cyfrowa higiena – regularne przerwy od ekranów
- ograniczenie powiadomień – zmniejszy to kompulsywne sięganie po telefon,
- uważne korzystanie z mediów – świadome wybieranie treści,
- edukacja na temat korzystania z internetu – zwiększanie świadomości dzieci i młodzieży.

Uzależnienia behawioralne wśród dzieci i młodzieży stają się coraz bardziej widocznym problemem. Dotyczą zachowań, które z czasem zaczynają pełnić podobną rolę jak substancje uzależniające, dostarczają szybkiej nagrody, odciągają od trudnych emocji i stopniowo wymykają się spod kontroli. Świadomość problemu i otwarta rozmowa są podstawą, by młodzież mogła rozwijać się w sposób zrównoważony i bezpieczny, a zagrożenia wynikające z uzależnień behawioralnych były jak najwcześniej rozpoznawane i skutecznie ograniczone.



Bibliografia

Buchanan, K., Aknin, L. B., Lotun, S., Sandstrom, G. M. (2021). Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not.

Chojnacka, O., Domańska, E., Jankiewicz, A., Kwaśnik, A., Lange, R., Pudłowska, A., Rylski, A., Rywczyńska, A., Wrońska, A., Zespół CERT. (2020). Pandemia a zmiany w codziennym korzystaniu z Internetu.

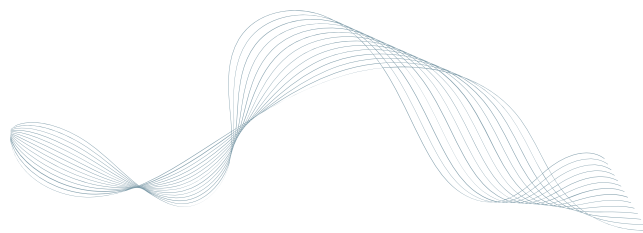
Livingstone, S., Mascheroni, G., Staksrud, E. (2018). European research on children's internet use: Assessing the past and anticipating the future. *New Media & Society*.

NASK – Państwowy Instytut Badawczy. (2020). FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców. Warszawa: NASK

Pyżalski, J. (2012). Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży. Kraków.

Raczyńska, J. (2014). Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

Siemieniecka, D., Skibińska, M., Majewska, K. (2020). Cyberagresja – zjawisko, skutki, zapobieganie. Toruń: Uniwersytet Mikołaja Kopernika.

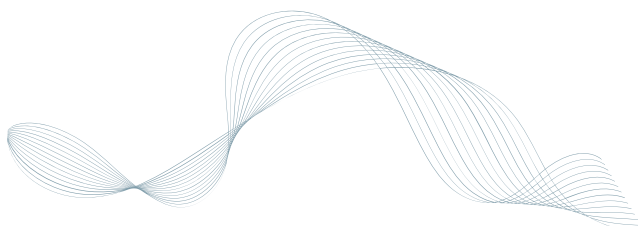


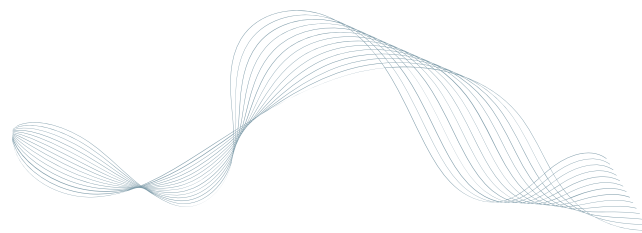
O autorce

Sandra Angulska

Z wykształcenia psycholog, z doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą, które wspiera w trudnych momentach oraz towarzyszy im procesie budowania odporności emocjonalnej i społecznej.

Prowadzi zajęcia Treningu Umiejętności Społecznych dla różnych grup wiekowych, tworząc bezpieczną przestrzeń do rozwoju i współpracy.





O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Trościmy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org

