



# Bihevioralne adicije (nehemijske zavisnosti) Behavioral Addictions (Non-chemical Addictions)

Vojin Popović

Specijalna bolnica za psihijatrijske bolesti „Gornja Toponica”

Special Hospital for Psychiatric Diseases ”Gornja Toponica”

## Apstrakt

Bihevioralne (ponašajne, nehemijske) zavisnosti su zavisnosti koje ne uključuju unošenje supstance u organizam, kao što je to slučaj kod klasičnih zavisnosti od psihoaktivnih supstanci (alkoholizam, narkomanija, pušenje). Radi se o prisilnim (kompulzivnim) aktivnostima kao što su: zavisnost od video-igara, televizije, socijalnih mreža, zavisnost od ljubavnog partnera, zavisnost od rada, zavisnost od interneta, zavisnost od seksa i pornografije, zavisnost od mobilnih telefona, selfija, kupovine, zavisnost od kocke, vežbanja, ekstremnih sportova. Prva i jedina bihevioralna zavisnost koja je ušla u međunarodne klasifikacije bolesti DSM i ICD (1980. godine) je patološko kockanje, ali kao poremećaj kontrole impulsa pored piromanije, trihotilomanije (čupanje kose) i kleptomanije. Za razliku od hemijskih adicija gde je gubitak kontrole glavna karakteristika, kod nehemijskih zavisnosti osnovna karakteristika je nemogućnost da se odoli impulsu da se upražnjava određena aktivnost!

Osnovne karakteristike su intenzivna žudnja, kompulzivna aktivnost, gubitak kontrole, porast tolerancije, apstinencijalne tegobe, nastavak aktivnosti uprkos znanju o štetnim posledicama. Oko polovine svetske populacije pati od bar jedne bihevioralne zavisnosti.

Faktori rizika za nastanak bihevioralnih zavisnosti su nikotinizam i alkoholizam roditelja, razvod roditelja, duševna oboljenja u porodici, prostitucija, kriminalno ponašanje u porodici, depresija, pokušaji samoubistva u porodici, prisustvo hemijskih zavisnosti povećavaju šansu za razvoj nehemijskih zavisnosti, preterana strogost ili popustljivost roditelja, sukobi sa roditeljima, zlostavljanje od strane roditelja, sklonost čestim svađama i tučama u ranoj mladosti, nedostatak interesovanja za školu, ozbiljne smetnje u učenju, loš uspeh u školi, preterana stidljivost i povučенost (introverzija), sukobi sa zakonom.

Često mešamo navike i zavisnosti. Mada i navike često mogu da budu štetne, ipak ih možete svojevremeno prekinuti, jer imate kontrolu nad njima. One su tu kao posledica vašeg izbora i traju do kada vi odlučite da traju. Zavisnost je uvek negativna i mnogo opasnija od navika. Nad njom nemate kontrolu, nego ona nad vama. Ne birate da li ćete je zadovoljiti, jer „morate” to da činite, bez obzira na to što ste svesni da vas ona polako vuče u ponor.

U toku predavanja detaljno će se opisati svaka od bihevioralnih zavisnosti posebno, počev od dijagnoze, kliničke slike, do terapije.

## Abstract

Behavioral (behavioral, non-chemical) addictions are addictions that do not involve taking a substance into the body, as is the case with classic addictions to psychoactive substances (alcoholism, drug addiction, smoking). These are forced (compulsive) activities: addiction to video games, television, social networks, addiction to a love partner, addiction to work, addiction to the Internet, addiction to sexual intercourse and pornography, mobile phones, selfies, shopping, addiction to gambling, exercise, extreme sports. The first and only behavioral addiction that entered the international classifications of diseases DSM and ICD (in 1980) is pathological gambling, but as an impulse control disorder in addition to pyromania, trichotillomania (hair-pulling), and kleptomania. Unlike chemical addictions where the loss of control is the main characteristic, in non-chemical addictions, the main feature is the inability to resist the impulse to exercise a certain activity.

The basic characteristics are intense craving, compulsive activity, loss of control, increase in tolerance, withdrawal symptoms, and continuation of activity despite knowledge of harmful consequences. About half of the world's population suffers from at least one behavioral addiction.

Risk factors for the emergence of behavioral addictions are parental nicotine and alcoholism, parental divorce, mental illness in the family, prostitution, criminal behavior in the family, depression, suicide attempts in the family, and the presence of chemical addictions increase the chance of developing non-chemical addictions, excessive strictness or permissiveness of parents, conflicts with parents, abuse by parents, tendency to frequent arguments and fights at an early age, lack of interest in school, serious learning disabilities, poor performance at school, excessive shyness and withdrawal (introversion), conflicts with the law.

We often confuse habits and addictions. Although habits can often be harmful, you can still voluntarily break them, because you have control over them. They are there as a result of your choice and last as long as you choose them to last. Addiction is always negative and much more dangerous than habits. You don't have control over it, but it has control over you. You don't choose whether to please it, because you “must” do it regardless of the fact that you are aware that it is slowly dragging you down.

During the lecture, each of the behavioral addictions will be described in detail, starting with diagnosis, clinical picture, and therapy.

