

ШТА СУ НАЈЧЕШЋЕ БИХЕЈВИОРАЛНЕ БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ?

- Коцкање и клађење (спортско и друге врсте) - у објектима и „онлајн“
- Зависност од играња видео игара (у објектима - играоницама и „онлајн“).

Како спречити зависност од патолошког коцкања и клађења?

1. Едукација - сазнајте о ризицима и последицама коцкања, клађења, играња игара на срећу...
2. Постављање граница - ограничите себи и ближњима време које проводите у овим активностима (постоји граница за „патолошко“); не одвајајте новац за ове активности.
3. Хобији - укључите се у спорт и рекреацију, уметничке активности или волонтирање.
4. Отворена комуникација - разговарајте о проблемима, потражите подршку.
5. Професионална помоћ - обратите се стручњацима за ментално здравље.

Где потражити помоћ?

Обратите се изабраном лекару, саопштите проблем и добићете упут за помоћ психолога и психијатара у дому здравља или у другим здравственим установама.



ШТА СУ БИХЕЈВИОРАЛНЕ БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ?

У бихејвиоралне болести зависности спадају прекомерне и неконтролисане активности и понашања попут коцкања, клађења, играња игара на срећу, видео игара и слично, које могу изазвати озбиљне последице по ментално и физичко здравље.

Знаци упозорења:

- Константне мисли о коцкању, клађењу или игрању игрица
- Немоћ за смањење и престанак, уз проблематично понашање
- Поремећај животних приоритета, тако да патолошко коцкање или играње постаје приоритет, понекад чак и у односу на физиолошке функције (сан, исхрана...)
- Скривање активности од породице и пријатеља (сукоб у породици; крију се дугови; залагање имовине...)
- Проблеми у друштвеним односима (нелегално позајмљивање новца) и на послу (смањена продуктивност, губитак посла...) или у школи (лош школски успех)
- Емоционалне промене попут депресије, раздражљивости или агресивности
- Суицидалност (понекад узрокује тзв. „билансно самоубиство“).

