

Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal Bağımlılıklar; fiziksel bir maddeye dayandırılmayan, davranış tabanlı bağımlılıklar olarak tanımlanabilir.

Bir madde olmaksızın kişinin belirli davranışları yaparak rahatlaması, bunun sonucu olarak ödül mekanizmasının devreye girmesi ile beraber bağımlılık geliştirilmesi söz konusudur.

Davranışsal Bağımlılığın Belirtileri Nelerdir?

- Bırakmak istemek fakat başaramamak ve davranışı gerçekleştirmediğinde yoksunluk belirtileri göstermek
- Zamanının çoğunu bu davranışı yapmak, onu düşünmek veya etkilerinden kurtulmakla harcamak
- Duygularla yüzleşmekten kaçınmak

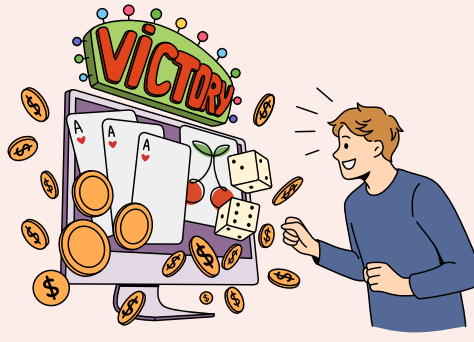


- Bu sorunu çevremizden saklamak veya umursamıyormuş gibi yapmak
- Davranışı daha sık gerçekleştirmek için aileyi, sosyal hayatı, okulu veya işi ihmal etmek
- Yarattığı kötü hissiyata fiziksel/zihinsel zarara rağmen devam etmek



Davranışsal Bağımlılık Türleri Nelerdir?

- Kumar Bağımlılığı
- Alışveriş Bağımlılığı
- Aşk-İlişki Bağımlılığı
- İnternet Bağımlılığı
- Egzersiz (spor)
Bağımlılığı
- Çevrimiçi Oyun
Bağımlılığı



- Çalma-Hırsızlık
- Saç Yolma
- Tırnak Teme
- İş Bağımlılığı
- Yeme Bağımlılığı
- Heyecan ve Tehlike
Bağımlılığı
- Estetik Ameliyat
Bağımlılığı
- İnsan Bağımlılığı
- Sosyal Medya
Bağımlılığı



İlişki Bağımlılığı:

Kişinin kendisini yok ettiği, kendisine zarar verdiğini bildiği, mantıksız da bulunduğu halde devam etmekte ısrarcı olduğu tutkulu bir ilişki türüdür.

Terk edilme korkusu ya da saplantılı bir ihtiyaç duygusu hissetmek.

“O benim her şeyim, ben O’nsuz yapamam,” gibi rasyonel olmayan düşünceler.

Kendinizin ya da çevrenizde bir kişinin bu tanı kriterlerine uyduğunu düşünüyorsanız mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurunuz...!