

- pojawianie się konfliktów rodzinnych w związku z komputerem;
- oszukiwanie na temat czasu spędzonego przy komputerze, brak prób kontroli tego czasu;
- przeznaczanie coraz większej ilości pieniędzy na zakup coraz to nowszego sprzętu i gier;
- reagowanie rozdrażnieniem, a nawet agresją w sytuacjach, kiedy korzystanie z komputera jest utrudnione bądź niemożliwe.

Zagrożenia związane z uzależnieniem od internetu można podzielić na kilka rodzajów:

- fizyczne, np.: wady wzroku, migrena, tzw. padaczka ekranowa, bóle pleców i karku, niedożywienie, zaburzenia snu, nieprawidłowy oddech, zaniki mięśni grzbietu, mięśni pasa biodrowego, skrzywienia kręgosłupa,
- psychiczne, np.: oderwanie od życia, niszczenie kontaktów z innymi ludźmi,
- moralne, np. łatwy dostęp do treści nieodpowiednich dla dzieci, takich jak pornografia,
- społeczne, np. zachowania nieetyczne, anonimowość, przestępczość komputerowa.

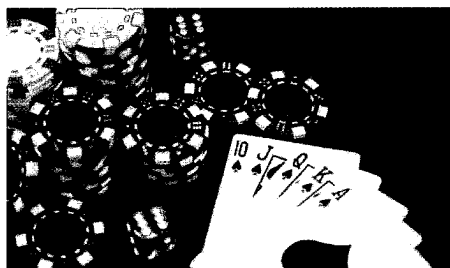
**Osoby uzależnione od internetu wymagają pomocy psychoterapeutycznej. W Polsce taką pomocą zajmuje się Warszawskie Centrum Odwykowe.**

## Hazard

**Patologiczny hazard** – uzależnienie od hazardu polegające na braku kontroli nad ciągłą potrzebą gry i podejmowania ryzyka.

Podczas gry w organizmie wytwarza się adrenalina, która działa jak substancja psychoaktywna i uzależnia graczy. Hazardziści są uzależnieni od dreszczu emocji, jakie wzbudza w nich podejmowanie ryzyka. To uzależnienie behawioralne może dotyczyć osób grających za pieniądze w karty, ruletkę, obstawiające zakłady bukmacherskie czy wyścigi konne, a także grające na automatach. Uzależnić można się również od gier losowych, zdrapek i loterii.

Według badań (CBOS na zlecenie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii) w ciągu ostatniego roku 25% Polaków przeznaczyło pieniądze na gry liczbowe, zdraпки, loterie i konkursy. Nieliczni korzystali z gier na automatach (1%) i zawierali zakłady bukmacherskie (0,8%) lub grali w kasynie (0,4%). Około 1% osób miało poważne problemy związane z hazardem, a u mniej niż 4% grających poziom ryzyka uzależnienia można określić jako umiarkowany. Zatem umiarkowany poziom ryzyka uzależnienia dotyczy blisko 300 tys. Polaków, a około 75 tys. grożą poważne problemy z hazardem. Czynnikiem zwiększającym ryzyko uzależnienia jest duża dostępność do automatów do gry w czynnych całodobowo lokalach. Oferowany w nich alkohol dodatkowo sprzyja podejmowaniu ryzykownych zachowań.



Jednym z uzależnień jest nałogowa gra w karty.



Do uzależnień należy też nałogowe obstawianie wyników na wyścigach konnych.