



JZU Zavod za bolesti
ovisnosti
Zeničko-dobojskog
kantona
ul. Aska Borića 28 a
Zenica

KONTAKT



b.ovisnosti@gmail.com

062 373-203

032 244-544

032 201-320

Kognitivno-bihevioralna terapija (CBT) najčešći je oblik psihoterapije koji se koristi u liječenju ovisnosti o ponašanju. Ona se bavi identifikacijom specifičnih i individualnih obrazaca koji pokreću kompulzivno ponašanje pojedinca, a zatim, restrukturisanjem obrazaca, pomaže unošenju promjena u stil života sa ciljem zdravijeg ponašanja.



JAVNA ZDRAVSTVENA USTANOVA
ZAVOD ZA BOLESTI OVISNOSTI
ZENIČKO-DOBOJSKOG KANTONA



**BIHEVIORALNE
OVISNOSTI
(OVISNOSTI PONAŠANJA)**

Za razliku od bolesti ovisnosti koje su vezane za unošenje u organizam neke supstance koja nas vremenom učini bolesnima, kako to rade alkohol i droge, postoje i ovisnosti koje se pokazuju kroz ponašanje i njih zovemo bihevioralne ili ponašajne ovisnosti.

To su ponašanja koja nas toliko okupiraju da ne možemo prestati to raditi iako je za nas vremenom ovo ponašanje postalo štetno. Kao i kod drugih ovisnosti, sebe lažemo da možemo prestati sa ovim ponašanjem u bilo kojem momentu ali se to ne desi, nego se štetno ponašanje pojačava. Porodica i prijatelji nas mogu početi upozoravati da prestanemo ali ih ne poslušamo, iako su savjeti dobronamjerni.

Možemo biti ovisni o puno raznih ponašanja, a najčešća su: ovisnost o sportskom kladjenju, kockanju, igranju igrica, hrani, stalnom praćenju društvenih mreža, stalnom pretraživanju novih vijesti ili podataka preko interneta, pregledavanju pornografskih sadržaja, stalnoj pretjeranoj i nepotrebnoj kupovini...

Ovisnosti ponašanja su poremećaji kontrole impulsa kao i druge ovisnosti. Za bihevioralne ovisnosti postoje medicinski tretmani koji pomažu u liječenju i uče nas da impuls kontrolišemo. Mogućnosti liječenja za bihevioralne ovisnosti uključuju psihoterapiju, farmakoterapiju (lijekove) ili njihovu kombinaciju.



- 1 Ovisnost o kockanju
- 2 Ovisnost o internetu
- 3 Ovisnost o kompjuterskim igrama
- 4 Ovisnost o društvenim mrežama
- 5 Ovisnost o pornografskim sadržajima
- 6 Ostale ponašajne ovisnosti

