



1. Függségnek nevezünk minden olyan emberi szokást, tevékenységet, ami túllépi az ésszerűként meghatározható mértéket.
2. Becslések szerint a világhálót használó internetezők 5–10 százaléka nevezhető függőnek. Ők azok, akik órákon át barangolnak az információs sztrádán, mindenféle témába belekapnak, vagy leragadnak egyetlen fejezetnél. Az internetfüggők többségénél mentális zavarok is kimutathatók: szociális fóbia, depresszió, koncentrációs problémák. A számítógép rabjai elvesztik időérzésüket, képtelenek csökkenteni a netezésre fordított időt. A túlzott szörfözés könnyen vezethet váláshoz, romolhat a gyerekek iskolai teljesítménye, illetve a fizetés honlapok látogatása anyagi romlásba is taszíthatja a gép előtt ülőt.
3. A szakemberek nem tartanak attól, hogy az SMS-ezés függőséget okozna – úgy általában. Mert hazánkban is van olyan mobiltulajdonos, aki havi 3–4000 ilyen üzenetet küld ismerőseinek. Ez azt jelenti, hogy átlagosan 7–10 másodpercenként pötyög be ilyen üzeneteket.
4. Magyarországon mintegy 150 000 ember kényszeres játékerem-látogató. Az ide járók fele fiatalok, a betérők tizede szenvedélybeteg. A kontrollt veszített játékosok körében még a drogosoknál és az alkoholistáknál is nagyobb az öngyilkosságot megkísérlők száma.
5. Függséggé, szenvedélybetegséggé alakulhat a bevásárlóközpontok látogatása is. Németországban legalább félmillió polgár szenved vásárlási kényszerben, és legalább nyolcszor ennyien vannak a beteggé válás előtti állapotban. Különösen az akciós ajánlatokkal szemben tehetetlenek. A férfiak műszaki cikkek, gépkocsitartozékok láttán kergülnek meg, a nők a kozmetikumoktól és a ruháktól.
6. Egyébként feltűnően sok az egyedülálló nő a kényszeres vásárlók között, akiknek a vásárlás jelenti a boldogságot.
7. Társfüggőség is létezik. Az ebben szenvedőnek úgy kell a partner, mint a drog, állandóan vele akar lenni, s mindenben rá támaszkodik, nem tud nélküle élni. Ez a helyzet persze komoly személyiségzavarhoz vezethet. A munkamániás tipikus értelmiségi kórság. A háttérben teljesítménykényszer áll, illetve az, hogy nem kötődnek családtagjaikhoz.
8. A csokoládé zabálásra vagy a már ésszerűtlen mennyiségű sportra nem csak a divatban vagy a helytelen táplálkozási szokásokban keresendő a magyarázat. Az agy limbikus rendszerének működése befolyásolja testünk és lelkünk funkcióit, magatartásunkat, érzelmi reakcióinkat. A csokoládé például a „Jól érzem magam.” kémiai reakciót váltja ki az agyban, s mert ez jó, az ember újra és újra megjutalmazza magát vele, mígnem kialakul a függőség. Többek között ugyanitt keresendő a túl sok evés vagy a kényszeres testgyakorlás magyarázata is.

*(Ötvös Zoltán cikke nyomán. Népszabadság Magazin, 2001. március 2.)*