



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA UCZNIÓW

# Uzależnienia behawioralne





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Dla uczniów. Uzależnienia behawioralne

Nadzór merytoryczny: prof. Ewa Mojs

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



Warsztaty edukacyjne w ramach profilaktyki uniwersalnej realizowane w ramach projektu pn. „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 31.12.2023r. w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego”



# Spis treści

---

- 1** — CZYM JEST UZALEŻNIENIE BEHAWIORALNE?
- 2** — UZALEŻNIENIE ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z NOWYCH TECHNOLOGII
- 3** — RODZAJE UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH
- 4** — PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH
- 5** — NAUCZ SIĘ JAK RADZIĆ SOBIE Z NAPIĘCIEM I STRESEM
- 6** — GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

## CZYM JEST UZALEŻNIENIE BEHAWIORALNE?

Nie każda czynność, którą wykonujemy często lub nawykowo jest uzależnieniem behawioralnym. Wykonywanie jakiejś czynności, która sprawia przyjemność, powoduje, że zazwyczaj czujemy radość, satysfakcję i motywację do dalszego jej wykonywania. Mamy poczucie sprawowania nad nią kontroli, tak jak nad swoimi uczuciami. Możemy w każdym momencie przerwać wykonywanie tej czynności lub ją zakończyć i nie wpłynie to negatywnie na nasze samopoczucie. To gdzie jest granica pomiędzy ulubioną aktywnością, nawykiem a uzależnieniem od wykonywania danej czynności? Jeśli ktoś jest uzależniony od jakiejś czynności to wtedy przy jej wykonywaniu odczuwa wewnętrzny przymus lub silne pragnienie jej rozpoczęcia i kontynuowania. Spędza dużo czasu nie tylko na wykonywaniu określonej czynności, ale i na wyobrażaniu jej sobie, planowaniu itd. Zaczyna mieć coraz większą trudność w kontrolowaniu tych zachowań, następnie zwiększa się tolerancja, czyli osoba odczuwa potrzebę coraz częstszego wykonywania danej czynności, aby osiągnąć ten sam efekt psychologiczny.

### **Dlaczego uzależnienia behawioralne często dotyczą dzieci i młodzieży?**

Uzależnienia behawioralne, nie tylko mogą na krótko poprawiać nastrój, ale i dają złudne poczucie uzyskiwania kontroli nad sobą lub otoczeniem lub stanowią „odskocznię” od tego co boli, niepokoi, czego się obawiamy

Rodzaje uzależnień najczęściej dotyczące dzieci i młodzieży, od:

- gier komputerowych
- aktywności w internecie (informacje, social media)
- urządzeń elektronicznych (telefon, tablet)
- hazardu
- zakupów
- jedzenia.



# UZALEŻNIENIE ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z NOWYCH TECHNOLOGII

## UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Uzależnienie od Internetu opisywane jest jako problemowe używanie Internetu (tzw. sieciorholizm) negatywnie wpływające na funkcjonowanie psychiczne, fizyczne, społeczne i interpersonalne danej osoby, prowadzące do pogorszenia jakości życia. Dzieci i młodzież są grupą szczególnie narażoną na ryzykowne używanie lub uzależnienie ze względu na fakt, że życie online może być sposobem na ucieczkę przed problemami czy poszukiwanie informacji lub relacji.

## UZALEŻNIENIE OD GIER

Uzależnienie od gier ma wiele negatywnych skutków i wiąże się z wieloma problemami. Jednym z nich jest brak odczuwalnych konsekwencji za wirtualne czynności - dokonywaną przemoc, zachowania antyspołeczne, niebezpieczne zachowania grożące utratą zdrowia lub życia bohatera. Taka iluzja może powodować próby przenoszenia zachowań do świata realnego.

### Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić? Jeśli zauważysz, że:

- odczuwasz silną potrzebę lub masz poczucie przymusu korzystania z Internetu, komputera czy gier
- spędzasz coraz więcej czasu w Internecie lub na graniu (tzw. efekt tolerancji)
- odczuwasz niepokój, rozdrażnienie czy pogarsza Ci się samopoczucie, kiedy próbujesz przerwać lub ograniczyć korzystanie z Internetu lub grania
- masz coraz większe trudności z kontrolowaniem zachowań związanych z Internetem lub grami
- nie potrafisz cieszyć się i odczuwać przyjemności z wykonywania innych czynności, które kiedyś sprawiały ci przyjemność
- korzystasz z Internetu lub grasz pomimo różnych negatywnych konsekwencji (fizycznych, psychicznych i społecznych), które pojawiają się w związku ze spędzaniem czasu w Internecie
- wyraźnie przedkładasz życie online nad offline
- opuszczasz lekcje, wagarujesz, masz coraz gorsze oceny
- okłamujesz innych, gdy pytają Cię, ile spędzasz czasu w Internecie.

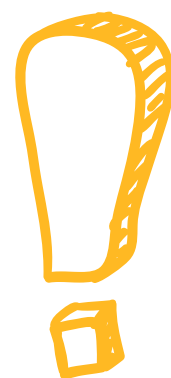


## UZALEŻNIENIE OD PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Nazywane również **socjomania** internetową, oznacza uzależnienie od chatów, mediów społecznościowych i internetowych kontaktów społecznych. Pojawiają się dyskomfort psychiczny związany z niemożnością bycia w kontakcie online – niepokój, zmienny nastrój, drażliwość, aż do wybuchów agresji.

### Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić? Jeśli zauważysz u siebie lub innej osoby:

- Wzrost aktywności i zaangażowania związany z obecnością online.
- Wycofanie i utrata czerpania przyjemności z innych źródeł.
- Trudności w nawiązywaniu kontaktów w świecie realnym.
- Nawiązywanie znajomości wyłącznie w sieci.
- Wycofywanie się z relacji z rodziną i przyjaciółmi.
- Pojawiające się trudności w sferze komunikacji niewerbalnej.
- Objawy fizyczne – bezsenność, zmęczenie.
- Jeśli nie masz możliwości sprawdzenia, co się dzieje. Na FB stajesz się niespokojny, drażliwy.
- Korzystanie z social mediów tak długo, że zaniedbuje się wykonywanie innych czynności, naukę,
- Korzystanie z social mediów tak długo, że zaniedbuje się przyjaciół, znajomych w realu i życiu offline.
- Próby ograniczenia swojej aktywności w social mediach, zakończone niepowodzeniem



### Jak sobie poradzić lub korzystać bezpiecznie z social mediów, żeby się nie uzależnić?

- Usunąć aplikacje z telefonu – konieczność logowania na innych urządzeniach może o pomóc w ograniczeniu dostępu
- Nałożyć sobie dyscyplinę lub aplikację ograniczającą czas korzystania
- Zaplanuj tydzień i różne aktywności sprawiające radość, przyjemność, satysfakcję
- Nagradzaj siebie, gdy uda Ci się ograniczyć czas w sieci

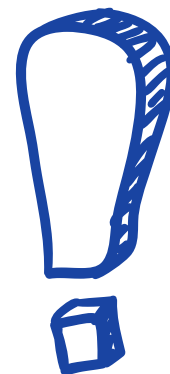


## UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO I INNYCH URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH – NP. TABLET

**Fonoholizm / smartwica** – to zaburzenie polegające na nadużywaniu smartfona. Osoba uzależniona prawie cały czas kontroluje powiadomienia, SMS-y, informacje w mediach społecznościowych, a na sytuacje uniemożliwiające korzystanie z telefonu reaguje niepokojem lub agresją.

**Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić? Jeśli zauważysz u siebie lub innej osoby, że:**

- Ciągłe nosisz i używasz telefonu
- Twój telefon jest cały czas włączony, masz go zawsze w zasięgu ręki
- Jesteś drażliwy, agresywny lub odczuwasz silny lęk w momencie utraty, odebrania, utraty zasięgu lub rozładowania telefonu
- Korzystając z telefonu czasami zapominasz o jedzeniu, pragnieniu i innych potrzebach podstawowych
- Masz tzw. zespół kciuka – chorobę niedokrwienną kciuka, wywołaną ciągłym „esemesowaniem”
- Świetnie orientujesz się w ofertach operatorów sieci, modelach telefonów, nowościach
- Przy utracie i niemożności używania telefonu pojawiają się u Ciebie bóle głowy, trudności z koncentracją uwagi, pobudzenie ruchowe, nerwowość, kłopoty ze snem
- Zdarza się, że wstajesz w nocy sprawdzić czy nie przyszedł jakiś wiadomości





## Czynniki zwiększające ryzyko uzależnienia od nowych technologii:

- wiek dziecięcy i nastoletni
- niski poziom integracji z klasą
- poczucie osamotnienia i odczuwany stres
- brak dostępu do innych form aktywności
- spędzanie dużo czasu w otoczeniu uzależnionym lub używającym nowych technologii w sposób problemowy
- cechy osobowościowe – introwersja, impulsywność, poszukiwanie nowości, niski poziom samoregulacji i samokontroli
- depresja, zaburzenia lękowe czy fobia społeczna
- trudności w obszarze relacji społecznych
- normalizowanie nadmiernej ilości czasu spędzanej w Internecie
- wczesna ekspozycja na nowe technologie
- ogólna dostępność Internetu
- interaktywność gier, ich atrakcyjna forma, mogą być źródłem poczucia kontroli
- gry pozwalają budować relacje online z innymi graczami, co zaspokaja potrzebę kontaktów, daje poczucie akceptacji
- dla niektórych osób społeczność internetowa jest jedynym miejscem, gdzie czują się ważne, doceniane, akceptowane i lubiane
- brak alternatywnych form spędzania czasu
- łatwy dostęp do Internetu
- anonimowość w sieci
- możliwość zaspokajania różnych potrzeb
- brak ograniczeń czasowych w korzystaniu z Internetu, telefonu czy na grach video
- kłopoty i trudności w komunikacji w domu i z innymi bliskimi osobami
- nieradzenie sobie z różnymi trudnościami, zadaniami itd.
- trudne relacje społeczne – brak poczucia bycia akceptowanym, docenianym,
- samotność, izolacja społeczna, zamknięcie na innych
- wieczorny tryb życia (w przypadku social mediów)

## KONSEKWENCJE UZALEŻNIENIA OD NOWYCH TECHNOLOGII



**FIZYCZNE** – wady postawy, ból kręgosłupa, ból oczu, ból głowy, ból nadgarstka i/lub kciuka, nadmierna masa ciała, padaczka fotogenna (tzw. „ekranowa”)

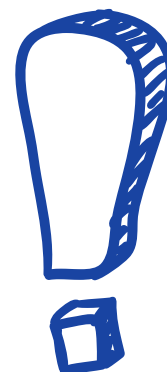
**PSYCHICZNE**- zaburzenia koncentracji uwagi i pamięci, drażliwość, nadpobudliwość, trudności z uspokojeniem się, nadmierne reakcje emocjonalne, pobudzenie, stosowanie przemocy słownej



**SPOŁECZNE** – wycofanie z kontaktów z innymi, zanik więzi emocjonalnej z innymi, izolacja społeczna, poczucie osamotnienia, problemy w szkole

## JAK BYĆ BEZPIECZNYM W SIECI

1. Nie podawaj osobistych informacji w czasie rozmów z nieznanymi lub gdy publikujesz jakieś treści w Internecie
2. Porozmawiaj z kimś zaufanym, jeśli ktoś lub coś sprawia Ci przykrość, stosuje cyberprzemoc

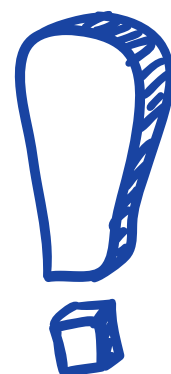


## JAK BYĆ BEZPIECZNYM W SIECI

3. Nie poddawaj się presji innych osób do zrobienia czegoś na co nie masz ochoty
4. Korzystaj z możliwości blokowania, naucz się zgłaszać nadużycia
5. Ostrożnie i rozważnie umieszczaj w Internecie informacje o sobie, swoje zdjęcia, nagrania – jak już znajdują się w sieci, tracisz nad nimi całkowicie kontrolę
6. **Jeśli czyjeś komentarze, słowa, zachowania w Internecie wpływają negatywnie na Twój stan psychiczny, prowadzą do jego pogorszenia, wywołują u Ciebie stres, zgłoś to bliskiej osobie lub zadzwoń na Telefon Zaufania (116-111 lub 801-899-880)**

## UZALEŻNIENIE OD HAZARDU

Najbardziej popularną i dostępną formą hazardu wśród dzieci i młodzieży są automaty do gry, Lotto i konkursy SMS. Inne formy hazardu dostępne dla nastolatków online to e-hazard, a także gra w karty i kości. Jest to forma uzależnienia bardzo trudna do rozpoznania. Patologiczny hazard polega na częstym, powtarzającym się uprawianiu gier hazardowych. Czynność ta zaczyna przeważać nad innymi czynnościami wykonywanymi przez daną osobę, zajmuje jej uwagę, poświęca ona dużo czasu na myślenie o grach i ich planowaniu.



## **Dlaczego jako nastolatki tak mocno jesteście podatni na uzależnienia od hazardu?**

Hazard wywołuje mocne, skrajne emocje, może zapewnić pewnego rodzaju niezależność finansową, czy zapewnić status i akceptację w określonych grupach rówieśniczych. Pozwalają zdobyć uznanie rówieśników, co może być dużą pokusą dla tych z Was, którzy nie posiadają wystarczających umiejętności społecznych, aby mieć znajomych i grupę wsparcia rówieśniczego.

### **Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić? Jeśli zauważysz u innych lub dotyczą Ciebie:**

- Nagłe zmiany w zachowaniu – izolacja, wycofanie, porzucenie zainteresowań
- Zaniedbany wygląd, wagary, pogorszenie wyników w nauce
- Ciągłe myślenie o hazardzie, o możliwości pożyczania pieniędzy na granie, planowanie rozgrywek
- Poważne konflikty w relacjach z bliskimi i innymi ludźmi, których powodem jest zaniedbywanie obowiązków w szkole lub w domu
- Zmiany w zachowaniu związane z gorszą regulacją emocjonalną, drażliwość, apatia, nerwowość, nadmiernie pobudzenie
- Prowadzenie częstych rozmów o hazardzie, zakładanie się „na żarty”, brak pieniędzy, nieopłacanie zbiórek, pożyczki od rówieśników, nagłe zainteresowanie się dziedzinami sportu, które mogą być objęte są zakładami bukmacherskimi
- Kradzieże, znikanie pieniędzy lub cennych rzeczy z domu
- Coraz późniejsze powroty do domu. Niejasne tłumaczenia i niewiarygodne informacje o czasie spędzonym poza domem.
- Kłopoty z koncentracją uwagi i pamięcią



## Czynniki zwiększające ryzyko uzależnienia od hazardu:

- jakość systemu rodzinnego – kłótnie, kłopoty w dogadaniu się z rodzicami i innymi domownikami, rzadkie kontakty, mała ilość lub brak wspólnie spędzanego czasu, rozbita rodzina
- kult pieniądza,
- konsumpcjonizm,
- przemoc, poczucie odrzucenia, samotność
- specyficzny rodzaj nagrody, wzmocnienia – nieregularny, „za każdym razem wygram”, „teraz już wygram” i tak bez końca... masz nadzieję, że będzie inaczej
- jeśli ktoś bliski miał kłopoty z uzależnieniem (np. od alkoholu, narkotyków, hazardu)
- jesteś impulsywny, podejmujesz ryzykowne działania
- doświadczenie silnego stresu związanego z sytuacją osobistą (np. utrata kogoś bliskiego).

## BŁĘDY JAKIE POPEŁNIA NAŁOGOWY HAZARDZISTA:

- wierzy, że istnieje związek między wynikami kolejnych kolejek w grze; nie bierze pod uwagę przypadkowości, tylko uważa, że można przewidzieć wynik na podstawie poprzednich zdarzeń,
- jest przekonany, że kontroluje przebieg gry – myśli, że podejmowane przez niego decyzje wpływają na wyniki lub wręcz o nich decydują
- „myśli magicznie” – rytuały, amulety, określone czynności, przedmioty, daty, liczby mogą zwiększyć szanse na wygraną.

## KONSEKWENCJE PATOLOGICZNEGO HAZARDU:

- kłopoty finansowe
- kłopoty zdrowotne
- zaburzenia relacji interpersonalnych
- popadanie w konflikt z prawem
- problemy z samooceną
- osamotnienie i izolacja społeczna
- stany depresyjne, wzrost ryzyka zachowań samobójczych
- zwiększona podatność na inne uzależnienia (szczególnie od alkoholu i narkotyków).



## UZALEŻNIENIE OD ZAKUPÓW - ZAKUPOHOLIZM

Zakupoholizm polega na odczuwaniu niepohamowanego impulsu do kupowania przekraczającego możliwości finansowe danej osoby. Czynność ta przyczynia się do zaburzenia funkcjonowania. Zakupoholizm to kolejne uzależnienie behawioralne dość mocno rozpowszechnione wśród nastolatków, szczególnie dziewcząt.

### Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić? Jeśli zauważysz u innych lub dotyczą Ciebie:

- Nadmierne zaabsorbowanie robieniem zakupów lub planów zakupowych
- Robienie zakupów w sposób nadmierny, niewłaściwy i poza kontrolą
- Potrzeby, myśli i zachowania związane z kupowaniem zajmują nadmiernie dużo czasu, przyczyniając się do powstania poczucia winy, niezadowolenia i w konsekwencji do poważnych trudności osobistych lub finansowych
- Nerozpakowywanie zakupionych towarów, częste zwroty lub odsprzedaż w celu kontynuowania procesu zakupowego
- Nieumiejętność uzasadnienia dokonanych zakupów
- Nadmierna złość lub przesadne tłumaczenie w momencie zapytania o zakup
- Rozdrażnienie, chwiejność emocjonalna (spowodowana niemożnością dokonania zakupów)
- Rozmowy zaczynają się ograniczać do tematów związanych z dokonanymi zakupami lub planami zakupowymi. Trudności z koncentracją i pamięcią
- Kradzieże, zapożyczanie się jak w przypadku hazardu.
- Zmiany w zachowaniu związane z gorszą regulacją emocjonalną, drażliwość, apatia, nerwowość, nadmierne pobudzenie



## Czynniki zwiększające ryzyko uzależnienia od zakupów:

- płeć żeńska
- okres adolescencji
- niska samoocena
- silna potrzeba aprobaty ze strony innych ludzi
- brak umiejętności radzenia sobie z emocjami i stresem
- wahania w poziomie materialnym rodziny; ograniczenia finansowe wynikające np. z niedostatku, poczucie niższości wobec rówieśników spowodowane tymi doświadczeniami
- doświadczanie w dzieciństwie okazywania uczuć poprzez nagradzanie, otrzymywanie prezentów, przedmiotów
- materializm i konsumpcjonizm jako wartości indywidualne
- słabe więzi w systemie rodzinnym
- brak w rodzinie podstawowej edukacji dotyczącej aspektów finansowych, nauka wartości pieniądza, komunikaty dotyczące wyborów finansowych
- wysokie dochody w rodzinie lub nagłe zubożenie rodziny pochodzenia
- uzależnienia w rodzinie
- rola w grupie rówieśniczej oparta na statusie posiadania
- rola modelowania w rodzinie – brak struktury wydatków i dyscypliny finansowej
- media, szczególnie społecznościowe, „influencerzy”, reklama
- przekazy reklamowe przedstawiające posiadanie dóbr jako wyznacznik szczęścia, szacunku czy pozycji społecznej





## UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA

Uzależnienie od jedzenia polega na odczuwaniu stałego pragnienia jedzenia lub podejmowaniu nieudanych prób jego ograniczania. Dana osoba spędza dużo czasu myśląc o jedzeniu, ogranicza różne aktywności z powodu jedzenia. Oczywiście zgodnie z kryteriami uzależnienia traci nad zachowaniem kontrolę, pojawia się u niej zjawisko tolerancji (spożywanie coraz większych ilości jedzenia w celu osiągnięcia podobnej satysfakcji) jak i objawy odstawienne (abstynencyjne) m.in. gorączka, dreszcze, agresja, rozdrażnienie. Uzależnienie od jedzenia należy odróżnić od kompulsyjnego objadania się (jedzenie używane jest jako sposób regulacji emocjonalnej), ponieważ uzależnienie polega na chemicznym uzależnieniu od składników pożywienia (m.in. cukry, tłuszcze).

Badania wskazują, że cukier i tłuszcz oddziałują na układ nagrody tak samo jak substancje psychoaktywne (alkohol, narkotyki). Kiedy spożywamy cukier, wchłania się on bardzo szybko, doświadczamy „haju cukrowego”, a jak minie pojawiają się objawów związanych z jego brakiem i poszukujemy go jeszcze więcej.

### Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić? Jeśli zauważysz u innych lub dotyczą Ciebie:

- Częste sięganie po określony rodzaj pokarmu, zwłaszcza w sytuacjach stresu lub niepokoju
- Częstszy wybór określonych produktów, zwykle fastfood, słodczyce
- Sposób jedzenia szybki, nieregularny
- Złość, napady agresji, drażliwość, szczególnie w momencie braku dostępności do danego rodzaju żywności
- Chowanie określonych artykułów spożywczych w plecaku, ławce, szafkach itd.
- Jedzenie, domaganie się jedzenia, również w momentach, gdy nie jest się głodnym
- Trudne do wyjaśnienia zmiany, nastroju, poziomu energetycznego (dziecko najpierw mocno pobudzone i nagle ospałe, z powodu przyjęcia zbyt dużej ilości cukru)
- Wahania wagi, szybki przyrost wagi



## KONSEKWENCJE ZDROWOTNE UZALEŻNIENIA OD JEDZENIA:

- Wahania nastroju
- Przygnębienie
- Bóle głowy, zmęczenie, czasami swędzące wysypki
- Choroby metaboliczne (insulinoporność, w przypadku uzależnienia od cukru)
- Otyłość
- Uczucie słabości i zmęczenia

## Czynniki zwiększające ryzyko uzależnienia od jedzenia:

- impulsywność
- otyłość
- wczesna ekspozycja na wysoko przetworzoną żywność
- nagradzanie słodyczami za określone zachowania
- postrzeganie jedzenia w kulturze jako oznak więzi, miłości, pocieszenia, sposobu na nudę, jako źródła przyjemności i i rozrywki
- kłopoty ze znalezieniem właściwych sposobów radzenia sobie z emocjami



# PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH

Zapobieganie lub pomoc w przypadku stwierdzenia uzależnienia polega na wzmacnianiu różnych obszarów funkcjonowania:

- uświadamiania sobie i innym mechanizmów i czynników sprzyjających uzależnieniom behawioralnym
- nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji z innymi,
- lepszego regulowania emocji, szczególnie w kontaktach międzyludzkich,
- budowania lub odzyskiwania wspierającego bliższego i dalszego otoczenia,
- bycia asertywnym, nauki właściwego wyrażania potrzeb
- umiejętności radzenia sobie z emocjami i stresem
- wzmacniania poczucia sprawstwa i kontroli,
- budowania stabilnej samooceny i poczucia własnej wartości
- posiadania zainteresowań i pasji
- korzystania z wiedzy dotyczącej zagrożeń związanych z nałogowymi czynnościami,
- posiadania umiejętności skorzystania z pomocy w sytuacji, kiedy czujemy, że mamy trudność z wykonywaniem jakiejś czynności,
- rozwijania krytycyzmu w stosunku do negatywnego wpływu mediów, środowiska,
- korzystania ze zdrowych i adekwatnych sposoby spędzanie czasu wolnego.

## CO ROBIĆ, ABY ZAPOBIEGAĆ LUB PORADZIĆ SOBIE Z UZALEŻNIENIEM BEHAWIORALNYM

01

Skorzystaj z pomocy specjalisty.

02

Udoskonalaj swoją samoświadomość i samoobserwację.

03

Rozwijaj umiejętności radzenia sobie z emocjami i ze stresem.

04

Uprawiaj sport, jakąkolwiek formę aktywności fizycznej i/lub relaksacji.

## NAUCZ SIĘ JAK RADZIĆ SOBIE Z NAPIĘCIEM I STRESEM

- Co Cię najbardziej stresuje? Poznaj przyczyny swojego stresu.
- Jakich sytuacji wywołujących stres możesz unikać
- Zaakceptuj, że wszystkich sytuacji stresowych nie wyeliminujesz ze swojego życia.
- Naucz się jak sobie radzić ze stresem – naucz się regulacji emocji, relaksacji, spędzaj aktywnie czas, dbaj o małe przyjemności, a przede wszystkim...
- **DBAJ O RELACJE Z INNYMI LUDŹMI. INFORMUJ ICH O SWOICH POTRZEBACH, PROŚ O POMOC.**

### GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

**Telefon Zaufania – 801-889-880**, adresowany do osób mających problemy z uzależnieniami behawioralnymi oraz ich bliskich. Konsultanci udzielają informacji na temat placówek oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną tej grupie osób. Telefon czynny jest codziennie w godz. 17.00–22.00.

#### **Pomoc on-line znajdziesz w poradni internetowej**

**[www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)** Tam też znajdziesz wszystkie informacje – możesz sprawdzić, czy jesteś zagrożony, którymś z uzależnień behawioralnych, wykonać test diagnostyczny.

**Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży 116-111.** Dyżurują w nim konsultanci (psycholodzy, pedagodzy), z którymi można podzielić się swoimi trudnościami, otrzymać wsparcie i porady, które pomogą radzić sobie w trudnych sytuacjach. Możesz porozmawiać o wszystkim. Telefon czynny jest codziennie przez całą dobę.

Działaniu telefonu towarzyszy strona internetowa [www.116111.pl](http://www.116111.pl), która umożliwia zadawanie anonimowych pytań on-line przez całą dobę – poszukaj ikonki „napisz wiadomość”.

# O Fundacji



Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i oswojania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny, organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

[www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE