
WSZYSTKO CZEGO
CHCIELIŚCIE DOWIEDZIEĆ SIĘ
O UZALEŻNIENIACH, A NIE
WIEDZIELIŚCIE GDZIE PYTAĆ

CZERWIEC 2016



WSTĘP

Pojęcie uzależnienia czynnościowego lub „toksykomanii bez substancji” pojawiło się w literaturze fachowej w 1945 roku. Po raz pierwszy użył go psychoanalityk Otto Fenichel w książce pt. „Teorie psychoanalityczne neuroz”.

Na szeroką skalę badacze zaczęli się nim zajmować dopiero w połowie lat 90. Przyczyniły się do tego zmiany społeczne, takie jak dynamiczny rozwój nowych technologii, ogrom informacji oraz szybkość ich przepływu, rosnące tempo życia, stres, trudność w kontrolowaniu impulsów.

To wszystko wpłynęło na zmianę naszego codziennego funkcjonowania. W efekcie, po „erze nerwic” i „erze depresji” (jak nazywali eksperci wieki XIX i XX) na przełomie XX i XXI wieku zapoczątkowany został okres nazywany „erą uzależnień”.

W latach 2011/2012 Fundacja CBOS przeprowadziła pierwsze w Polsce badania dotyczące rozpowszechnienia uzależnień behawioralnych, które współfinansowane było ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych. Jak wskazują dane z raportu Fundacji CBOS ponad 50 tys. Polaków jest uzależnionych od gier

hazardowych, a blisko 200 tys. narażonych na ryzyko uzależnienia. Najwyższy odsetek graczy problemowych znajduje się wśród osób w wieku od 15 do 34 lat, a najbardziej zagrożone osoby to te, grające na automatach o niskich wygranych oraz bywalcy kasyn.

Według raportu spośród 60% mieszkańców Polski korzystających z Internetu, 0,3% stanowią osoby uzależnione, a 2,5% jest zagrożonych uzależnieniem. Oznacza to blisko 100 tysięcy uzależnionych oraz 750 tysięcy osób zagrożonych uzależnieniem. Problem ten dotyczy głównie ludzi młodych do 34 roku życia.

Symptomy uzależnienia od zakupów wykazało około 3,5% badanych, czyli prawie milion osób w populacji. Wśród tej grupy osób dominują kobiety w przedziale wiekowym 18-34 lata.

Kolejne badania CBOS o zbliżonym charakterze zrealizowano w latach 2014/2015.

Więcej informacji na temat innych badań w tym obszarze znajduje się na stronie Krajowego Biura Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

RÓŻNICE MIĘDZY UZALEŻNIENIAMI CHEMICZNYMI I BEHAVIORALNYMI

Każde zachowania nałogowe to zachowania powtarzające się, których celem jest nie tyle osiągnięcie przyjemności, co zredukowanie złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia. Osoby uzależnione nie są w stanie zapanować nad przymusem wykonania danej czynności – w efekcie zaczyna to wpływać negatywnie na ich funkcjonowanie, a z czasem także zmieniać całość ich zachowań, łącznie z występowaniem zespołu abstynencyjnego.

Zespół abstynencyjny czyli szereg nieprzyjemnych objawów somatycznych oraz psychicznych, które ujawniają się w ciągu kilkunastu pierwszych godzin od zaprzestania lub znacznego ograniczenia dostarczania danej substancji psychoaktywnej lub wykonywania określonej czynności, od której jesteśmy uzależnieni. W zespole abstynencyjnym organizm reaguje najczęściej objawami ze strony układu pokarmowego, krążenia

i układu wegetatywnego (ból głowy, bezsenność, tachykardia etc.)

W przypadku uzależnienia chemicznego, środek psychoaktywny jest dostarczany z zewnątrz. Natomiast w uzależnieniach od czynności, to sam organizm w reakcji na

stymulujące bodźce (jedzenie, zakupy, praca, gry hazardowe) może uwalniać substancje wpływające na odczuwanie przyjemności i zadowolenia: endorfinę, enkefalinę czy serotoninę i dopaminę.

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE – RODZAJE UZALEŻNIEŃ

SIECIOHOLIZM

Zespół zależności polegający na wielogodzinnym korzystaniu z Internetu. Zachowanie to negatywnie wpływa na jego funkcjonowanie w sferze fizycznej, psychicznej, interpersonalnej, społecznej, rodzinnej i ekonomicznej. Odbywa się ono bowiem kosztem zaniechania obowiązków rodzinnych czy zawodowych, utratą innych dotychczasowych zainteresowań etc. Osoba uzależniona podejmuje nieskuteczne próby kontrolowania spędzania w ten sposób czasu czy reaguje agresywnie gdy dostęp do Internetu jest ograniczony.

Termin użyty po raz pierwszy przez amerykańskiego psychiatrę Ivana Goldberga, zaś badaniami nad opisaniem czym jest sieciologizm zajęła się jako pierwsza Kimberly Young. Swoją pracę rozpoczęła w 1998 i kontynuuje do dziś.

PRACOHOLIZM

Rodzaj uzależnienia psychicznego objawiający się wewnętrzną, obsesyjną potrzebą ciągłego wykonywania pracy kosztem innych czynności, jak również kosztem rodziny, snu i wypoczynku.

Pojęcie pracoholizmu zostało stworzone w 1971 roku przez Wayne'a Oatesa, amerykańskiego profesora psychologii religii.

ZAKUPOHOLIZM

Przymus kupowania różnych artykułów/przedmiotów (często niepotrzebnych), niekontrolowane robienie zakupów, które wpływa niekorzystnie na funkcjonowanie człowieka. Zakupy są reakcją na negatywne wydarzenia lub nieakceptowane stany emocjonalne i powodują spadek napięcia psychicznego oraz poprawę samopoczucia.

Skłonność do kompulsywnych zakupów opisana została po raz pierwszy na początku XX wieku przez Kraepelina (1915). Pierwsze badania naukowe dotyczące zakupoholizmu pojawiły się w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie w połowie lat 80.

PATOLOGICZNY HAZARD

Jest to nałóg, który przeważa w życiu człowieka, ze szkodą dla wartości i zobowiązań społecznych, zawodowych, materialnych i rodzinnych. Hazardzista przeznaczając na grę coraz większe stawki, zapożycza się, gra coraz częściej, ukrywając jednocześnie swój nałóg oraz jego konsekwencje przed bliskimi.

TANOREKSJA

Uzależnienie polegające na ciągłej chęci bycia opalonym. Osoby uzależnione od opalania mają ciągłe uczucie, że są blade czyli – w ich rozumieniu – mało atrakcyjne, podczas gdy ich skóra jest znacząco i zauważalnie opalona.

ORTOREKSJA

Termin ortoreksja powstał ze złożenia greckiego orthos- prawidłowy oraz orexia-apetyt. Ortoreksja polega na obsesyjnym, ale systematycznym eliminowaniu z diety produktów, które uważa się za niezdrowe.

Codzienna aktywność osoby chorej na ortoreksję zostaje zdominowana przez czasochłonne planowanie, kupowanie oraz przygotowywanie posiłków. Odstępstwo od ustalonych zasad dietetycznych skutkuje pojawieniem się poczucia winy oraz lęku.

BIGOREKSJA

Zaburzenie psychiczne polegające na subiektywnym negatywnym obrazie własnego wyglądu. Osoby, u których można rozpoznać bigoreksję są przeświadczone, że są chude i niewystarczająco umięśnione. W rzeczywistości mają rozbudowaną muskulaturę na skutek spędzania wielu godzin na ćwiczeniach.

FAZY UZALEŻNIENIA

Nikt nigdy nie staje się uzależniony od pierwszego razu wykonania określonej czynności (spożycia alkoholu, używania Internetu etc.). Uzależnienie to bowiem nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego albo psychicznego i fizycznego.

Jak każda choroba, ma także swoje etapy:



Jeśli dane zachowanie staje się nawykowe, jest częste i jest przyczyną problemów zdrowotnych, finansowych, zawodowych i osobistych, a zaprzestanie go powoduje silny dyskomfort oznacza to, że stało się uzależnieniem.

Powiedzenie mówi:

Jeśli chcesz sprawdzić czy jesteś od czegoś uzależniony, spróbuj sobie tego odmówić.

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W POLSCE - NAJNOWSZE BADANIA CBOS DOTYCZĄCE SKALI WYSTĘPOWANIA UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH

Na podstawie raportu z badań pt. „Oszacowanie rozpowszechnienia wybranych uzależnień behawioralnych oraz analiza korelacji pomiędzy występowaniem uzależnień behawioralnych a używaniem substancji psychoaktywnych 2015”.

Projekt badawczy zrealizowany przez Fundację Centrum Badania Opinii Społecznej, współfinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

HAZARD

SKALA ZJAWISKA

Symptomy uzależnienia od hazardu występują u 5,3% Polaków, w tym 0,7% to osoby wysoce zagrożone tym uzależnieniem. Problem uzależnienia od hazardu dotyka w większym stopniu osoby słabiej wykształcone, a w mniejszym – graczy z wyższym wykształceniem; w porównaniu z badaniami prowadzonymi w latach 2011/2012 spadła liczba osób zagrożonych patologicznym hazardem w największych miastach i wzrosła na wsi.

PŁEĆ

Grający mężczyźni są bardziej zagrożeni uzależnieniem od hazardu niż kobiety. U co piątego gracza płci męskiej występują symptomy uzależnienia, natomiast zagrożonych kobiet jest dwukrotnie mniej.

WIEK

W grupie wiekowej 18-24 lata notuje się najwyższy odsetek osób zagrożonych uzależnieniem.

PRACA

SKALA ZJAWISKA

19,1% Polaków mających 15 lat i więcej można zaliczyć do grupy tych, dla których uzależnienie od pracy stanowi rzeczywisty problem; dalsze 36,2% stanowią osoby, w przypadku których istnieje zagrożenie wystąpieniem takiego zaburzenia.

Zagrożeniu pracoholizmem sprzyja w szczególności praca na własny rachunek, zarówno w pozarolniczych sektorach gospodarki, jak i w rolnictwie.

Czynnikiem zagrażającym w kontekście uzależnienia od pracy jest też zajmowanie samodzielnych specjalistycznych stanowisk oraz pełnienie funkcji kierowniczych.

PŁEĆ

Obecnie zagrożenie pracoholizmem dotyka kobiety i mężczyzn w zbliżonym stopniu.

WIEK

Najbardziej narażone są osoby w wieku produkcyjnym, przy czym największy odsetek badanych wykazujących rzeczywisty problem uzależnienia od pracy odnotowano w grupie wiekowej 35–64 lata, a najwyższy poziom zagrożenia - wśród osób w wieku 25-34 lata.

INTERNET

SKALA ZJAWISKA

Problem z uzależnieniem od Internetu dotyczy obecnie 0,08% badanej populacji, co stanowi 0,12% korzystających z sieci. Zagrożonych uzależnieniem od Internetu jest natomiast 1,2% ogółu badanych, co stanowi 1,8% korzystających z Internetu.

PŁEĆ

Nie ma statystycznie istotnych różnic między użytkownikami i użytkownkami sieci – zagrożenie uzależnieniem od Internetu dotyka w tym samym zakresie obie płcie korzystające z sieci.

WIEK

Zagrożeni uzależnieniem, lub już uzależnieni od Internetu, rekrutują się głównie spośród osób poniżej 25 roku życia. Na szczególną uwagę zasługuje fakt, iż problem zagrożenia uzależnieniem od Internetu jest częstszy wśród młodzieży niepełnoletniej, niż osób w wieku 18-24 lata.

ZAKUPY

SKALA ZJAWISKA

Symptomy kompulsywnego kupowania przejawia obecnie 4,1% populacji Polaków od 15 roku życia.

PŁEĆ

Uzależnieniu od zakupów sprzyja przede wszystkim wiek i płeć - w największym stopniu zagrożone są nim młode kobiety.

WIEK

Analiza zmiennych społeczno-demograficznych wskazuje, że apogeum zjawiska kompulsywnych zakupów notujemy wśród kobiet w wieku do 24 lat.

ZWIĄZKI UZALEŻNIEŃ CHEMICZNYCH I CZYNNOŚCIOWYCH

BADANIA

Według badań CBOOS z 2015 roku doświadczenia z narkotykami, poza marihuaną, są w społeczeństwie na tyle jednostkowe, że ich współwystępowanie z uzależnieniami behawioralnymi trudno traktować jako zjawiska skorelowane.

Wśród osób uzależnionych behawioralnie, substancje psychoaktywne zażywało dwóch na pięciu ankietowanych (40,0%), podczas gdy wśród nieuzależnionych co trzeci (32,1%).

MARIHUANA I HASZYSZ

Wśród osób uzależnionych od pracy odsetek zażywających kiedykolwiek THC wynosi 16,8%, wśród zakupoholików jest to 30,4%,

hazardzistów 24,0%, a zagrożonych uzależnieniem lub uzależnionych od sieci aż 44,0%. Wśród osób nieuzależnionych od zachowań, marihuany lub haszyszu używało nie więcej niż 13%.

AMFETAMINA

Pewne istotne zależności da się także zauważyć pomiędzy doświadczeniami z zażywaniem amfetaminy a uzależnieniem od gier hazardowych. Osoby uzależnione od hazardu częściej deklarują, że brały kiedyś amfetaminę (1,8% do 13,6%), podobnie jak zakupoholicy i siecioholicy (odpowiednio 1,8% do 5,1% i 1,8% do 5,7%), którzy również częściej deklarują doświadczenie z dopalaczami (1,3% do 5,7%).

WSPÓLNOTY OSÓB UZALEŻNIONYCH

Osoby uzależnione na całym świecie tworzą anonimowe wspólnoty – są to m.in. Anonimowi Hazardziści, Siecioholicy, Pracoholicy, Seksoholicy, Zakupoholicy etc.

Grupy takie tworzone są dobrowolnie i tworzone są w celu utrzymania trzeźwości własnej oraz wspomagania innych uzależnionych w jej osiągnięciu.

Podstawową zasadą uczęszczania na mitingi grup jest anonimowość, zaś podstawą filozofii grup jest Dwanaście Kroków AA. Także zasady, którymi kierują się członkowie grup w życiu codziennym oraz na mitingach, wzorowane są na zasadach wypracowanych przez Anonimowych Alkoholików.

Sam ruch AA powstał w Stanach Zjednoczonych. Inicjatorem był makler giełdowy Bill Wilson. Drugim współzałożycielem był dr Bob Smith, a rok 1935 uważa się za symboliczną datę narodzin tego ruchu.

W 1940 roku powstało pierwsze biuro do obsługi ruchu. Publikacje artykułów w prasie i życzliwy stosunek wielu lekarzy sprawiły, że na początku lat 40. ruch zaczął się szybko rozwijać. Pierwsze informacje do Polski dotarły ok. 1957 roku.

ANONIMOWI HAZARDZIŚCI

Wspólnota Anonimowych Hazardzistów powstała w wyniku spotkania dwóch mężczyzn w styczniu 1957 roku - mężczyźni ci mieli za sobą zdumiewające historie pełne kłopotów i nieszczęść spowodowanych obsesją uprawiania hazardu. Zaczęli regularnie spotykać się. Mijały miesiące, a żaden z nich nie wrócił do uprawiania hazardu. Dzięki nagłośnieniu sprawy przez wpływowego dziennikarza prasowego i prezentera telewizyjnego, pierwsze spotkanie grupowe Anonimowych Hazardzistów odbyło się w piątek, 13 września 1957 roku w Los Angeles w Kalifornii. Od tego czasu Wspólnota znacznie się rozwinęła, a grupy powstają na całym świecie. W lutym 1995 roku, w Warszawie powstała pierwsza polska grupa Anonimowych Hazardzistów i przyjęła nazwę Jedyńka. Od tego czasu wspólnota cały czas się rozrasta i mityngi

AH odbywają się w coraz większej liczbie miast w Polsce.

W Polsce regularnie odbywa się ponad 60 mitingów Anonimowych Hazardzistów - codziennie, w każdym z województw można znaleźć grupę AH.

Każdy zainteresowany może uczestniczyć w mitingu otwartym.

Sami o sobie piszą: Anonimowi Hazardziści są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, że mogą rozwiązać swój wspólny problem i pomóc innym zdrowieć z problemu hazardu. Jedynym wymogiem uczestnictwa w grupie jest chęć zaprzestania hazardu. Nie istnieją żadne opłaty za uczestnictwo w grupach Anonimowych Hazardzistów, utrzymujemy się bowiem z własnych dobrowolnych datków. Anonimowi Hazardziści nie mają powiązań z żadną sektą, grupą wyznaniową, polityką, organizacją czy instytucją; nie chcą angażować się w jakiegokolwiek polemiki, nie popierają ani nie zwalczają żadnych spraw. Naszym najważniejszym celem jest zaprzestanie uprawiania hazardu oraz pomoc innym nałogowym hazardzistom w zrobieniu tego samego.

Większość z nas niechętnie przyznawała się do tego, że mamy problem z hazardem. Nikt bowiem nie lubi myśleć, że różni się od innych ludzi. Dlatego też, nie dziwi fakt, iż nasze uprawianie hazardu charakteryzowały niezliczone, daremne próby udowodnienia, że możemy grać tak, jak inni ludzie. Myśl, że w jakiś sposób, pewnego dnia będziemy mogli kontrolować uprawianie hazardu, jest wielką obsesją każdego nałogowego hazardzisty. Upieranie się przy tej iluzji jest wręcz zdumiewające. Wielu doprowadziło to za bramy więzień, do obłądki lub śmierci.

Dane kontaktowe do wspólnoty Anonimowych Hazardzistów:

Pomoc dla uzależnionych: tel. 881 488 990

Sekretarz Ogólnopolskiej Grupy Anonimowych Hazardzistów

e-mail: intergrupa@anonimowihazardzisci.org

Rzecznik Ogólnopolskiej Grupy Anonimowych Hazardzistów

e-mail: rzecznik@anonimowihazardzisci.org

Kontakt z mediami:

e-mail: media-kontakt@anonimowihazardzisci.org

Więcej na temat Anonimowych Hazardzistów można przeczytać na stronach:

<http://anonimowihazardzisci.org/>

<http://hazardzisci.org>

Międzynarodowa strona www wspólnoty Anonimowych Hazardzistów:

<http://gamblersanonymus.org>

ANONIMOWI PRACOHOLICY

Grupa GAP prowadzona jest pod fachową opieką psychoterapeuty, specjalisty od uzależnienia od pracy – dr Kamili Wojdyło.

Dla kogo przeznaczona jest GAP?

Grupa Anonimowi Pracoholicy powstała w celu zrzeszenia osób przepracowanych, doświadczających negatywnych skutków przeciążenia pracą, którzy chcą i potrzebują dzielić się wzajemnie swoimi trudnościami, doświadczeniami, siłami i nadzieją w celu rozwiązania wspólnych problemów i wzajemnego wspomagania w grupowym procesie.

Anonimowi Pracoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z pracoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa w grupie jest chęć zmiany

dotychczasowego stylu pracowania, który zagraża ich zdrowiu.

Główne cele programowe:

- poznanie specyfiki uzależnienia od pracy, na przykładzie analizy własnych doświadczeń życiowych,
- nabycie umiejętności odróżnienia symptomów zdrowego zapracowania od symptomów pracoholizmu,
- nabycie umiejętności rozpoznawania własnych destruktywnych mechanizmów i niekorzystnych strategii radzenia sobie z trudnościami i potrzebami – poznanie własnych błędnych kół zapracowania,
- doświadczanie współpracy i wzajemnego wsparcia w grupie osób z podobnym problemem.

Grupa Anonimowych Pracoholików daje możliwość dzielenia się trudnym doświadczeniem z innymi, pozyskiwania informacji zwrotnych oraz wzajemnego wspierania w procesie przejmowania

odpowiedzialności za własne uzależnienie,
jego skutki oraz za własny rozwój.

Dane kontaktowe Grupy Anonimowych Pracoholików:

e-mail: direktkw@gmail.com

tel.: 606934244

<http://work-passion.eu/literatura/>

ANONIMOWI SEKSOHOLICY

Anonimowi Seksoholicy (SA) są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w zdrowieniu.

Jedynym warunkiem uczestnictwa w SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość. Z tytułu członkostwa w SA nie ponosi się żadnych obowiązkowych opłat ani składek; jesteśmy samowystarczalni dzięki dobrowolnym datkom.

Wspólnota SA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera żadnej sprawy ani niczemu się nie przeciwstawia. Naszym podstawowym celem jest trwać w seksualnej trzeźwości i pomagać innym w jej osiągnięciu.

Są to program zdrowienia zbudowany na zasadach AA. W roku 1979 wspólnota SA uzyskała zgodę Anonimowych Alkoholików na wykorzystanie ich 12-stu Kroków i 12-stu Tradycji.

Dane kontaktowe Wspólnoty Anonimowych Seksoholików:

<http://www.sa.org.pl/>

Tel. dla mężczyzn: +48 798 056 677

Tel. dla kobiet: +48 534 124 748

W Polsce odbywa się ponad 40 mityngów we wszystkich większych miastach.

W Polsce działa także Wspólnota Uzależnionych od Seksu i Miłości

<http://www.slaa.pl/>

Udzielanie informacji na temat mityngów i innych spotkań Wspólnoty SLAA:
pod nr telefonu 502 815 430 (wtorki i środy w godzinach 20:00 - 22:00)
mailem na adres: kontakt@slaa.pl

ANONIMOWI SIECIOHOLICY

Grupa powstała w roku 2009 w Warszawie.

Sami o sobie piszą, że są bez dochodowym zrzeczeniem ludzi, dla których głównym problemem stał się komputer – „jesteśmy zdrowiejącymi uzależnionymi, którzy spotykają się regularnie, aby pomagać sobie nawzajem w utrzymywaniu

komputerowej abstynencji. Jedynym warunkiem przynależności do wspólnoty jest pragnienie ograniczenia czasu spędzanego przy komputerze”.

Mitingi anonimowych siecioholików są otwarte, co oznacza, że każdy może w nich uczestniczyć oraz pojawić się na spotkaniu.

Więcej na temat Anonimowych Siecioholików można przeczytać na stronie

<http://anonimowi-siecioholicy.org/>

Drugim miejscem jest portal o nazwie NIEGRAM:

<http://niegram.mixxt.pl/>

Jest to portal motywujący do wychodzenia z uzależnienia od gier, Internetu, „przesiadywania” przed komputerem. Dla uzależnionych, ich rodzin i przyjaciół.

EKSPERCI, NAUKOWCY I TERAPEUCI UZALEŻNIEŃ

IMIĘ I NAZWISKO	DZIEDZINA	KONTAKT
MARTA LIZIS-MŁODOŻENIEC	pracoholizm	Psycholog w poradni psychologicznej Uniwersytetu SWPS tel. 22 517 99 65, 22 517 99 66 e-mail: acp@swps.edu.pl ul. Goławska 12, Warszawa
DR BERNADETA LELONEK-KULETA	hazard	Adiunkt w Katedrze Zdrowia Publicznego Katolicki Uniwersytet Lubelski http://pracownik.kul.pl/bernadeta.lelonek/kontakt
MATEUSZ JASTRZĘBSKI	pracoholizm, hazard problemowy, uzależnienie od internetu.	Fundacja Dolce Vita, e-mail: mateusz@pario.pl tel. 606 515 767
ANNA SIUDEM	profilaktyka uzależnień w formie programów dla dzieci zagrożonych	Towarzystwo Nowa Kuźnia - poczta@nowakuznia.org e-mail: poczta@asiudem.pl tel. 604 17 26 40 www.asiudem.pl

IRENEUSZ SIUDEM	uzależnieniem od komputera i internetu.	Towarzystwo Nowa Kuźnia - poczta@nowakuznia.org e-mail: poczta@isiudem.pl tel. 602 79 63 68 www.isiudem.pl
DR N. HUM. LIDIA GODZWON	hazard, nowe technologie, seksoholizm, zakupoholizm	tel. +48 603-654-483
ANDRZEJ PEDA	uzależnienie od internetu	Poradnia Sensorium ul. Skarbowa 3, 64-100 Leszno tel. 508 537 130
BARBARA MICHALSKA		Pedagożka, trenerka Fundacji EduKABE Fundacja Kreatywnych Rozwiązań z Łodzi
AGATA KOBYLİŃSKA	uzależnienie od internetu	Pedagożka, trenerka EduKABE Fundacja Kreatywnych Rozwiązań z Łodzi edukabe.pl facebook.com/EduKABE agata.kobylinska@edukabe.pl tel. 883-707-977
PROF. ZOFIA MIELECKA - KUBIEŃ	hazard	http://zofiamielecka.kubien.pl/ e-mail: mielecka@ue.katowice.pl
DR ŁUKASZ MÜLDNER - NIECKOWSKI	hiperseksualności, czyli uzależnienia od seksu	tel. 693557999, e-mail: L.muldner@gmail.com Centrum Zdrowi Psychicznego - Tychy tel. 32 375 02 12
DR MAGDALENA ROWICKA	bigoreksja, ortoreksja	Instytut Psychologii Stosowanej, Akademia Pedagogiki Specjalnej, ul. Szczęśliwicka 40, 02-353 Warszawa, tel. +48 22 589 36 00 e-mail: mrowicka@aps.edu.pl
DR BOHDAN WORONOWICZ	uzależnienia behawioralne	NZOZ Akmed ul. Mokotowska 6A, 00-641 Warszawa tel. 22 855 50 55, 602670722
DR DIANA MALINOWSKA	pracoholizm	Instytut Psychologii Uniwersytet Jagielloński e-mail: d.malinowska@uj.edu.pl
AGNIESZKA DUDA	hazard	Krakowskie Centrum Terapii Uzależnień tel. 517 656 462, 12 425 57 47 e-mail: poradnia@kctu.pl agnieszkaduda@kctu.pl

lek. med. ROMAN WOJNAR	uzależnienia behawioralne	Śląska Fundacja Błękitny Krzyż ewa.duda@bk-europe.pl
MAREK GRYGIERZEC		
KATARZYNA TOMICZEK		
MAGDA JAROCH	hazard, seksoholizm, zakupy, uzależnienie od komputera, kompulsywne objadanie się	certyfikowany specjalista terapii uzależnień tel. 883 936 234 e-mail: docere6@gmail.com
BARBARA WOJEWÓDZKA	hazard	tel. 602 766 553 e-mail: info@psychoterapia-gniezno.pl
ROBERT REJNIAK	siecioholizm	Terapeutica Ośrodek Terapeutyczno-Szkoleniowy Al. Adama Mickiewicza 17/2, 85-071 Bydgoszcz tel. do rejestracji: 602 640 135 e-mail: robert@terapeutica.pl
KATARZYNA KUCEWICZ	zakupoholizm	tel. 609 99 55 22 e-mail: gabinet@kucewiczpiotrowicz.pl
ROMAN POMIANOWSKI	hazard-długi	Stowarzyszenie Program Wsparcia Zadłużonych http://programwsparcia.com/kontakt-11
DR MATEUSZ GOLA	seksoholizm	Instytut Psychologii PAN ul Jaracza, 00-378 Warszawa e-mail: mgola@psych.pan.pl www.psych.pan.pl
DR MACIEJ DĘBSKI	fonoholizm	Wydział Nauk Społecznych Uniwersytet Gdański tel.: +48 58 523 45 37 tel. 512 474 482 e-mail: maciej.debski@ug.edu.pl e-mail: wsmde@ug.edu.pl
Eksperti zajmujący się uzależnieniami behawioralnymi	uzależnienia behawioralne	Ośrodek VIDE tel. 24/365-66-55 tel. 797-320-376 lub 512-852-111
Specjaliści terapii uzależnień: MIECZYŚLAWA TKACZ, BEATA WAWRZYŃCZAK, KATARZYNA SZYMOCHA, MARTA MROZIŃSKA, PAWEŁ MATUSIK, ANNA SURÓWKA, oraz instruktor terapii uzależnień ADRIAN PUDŁO.	uzależnienia behawioralne	Powrót z U – Częstochowa Dziennikarze proszeni są o kontakt e-mailowy na adres powrotzu34@gmail.com bądź telefoniczny pod numer 34 324 60 97

WIKTOR ŁUCZAK	uzależnienia behawioralne	Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień ANON w Koszalinie e-mail: wiktor.lu@wp.pl
KINGA SOCHOCKA	uzależnienia behawioralne – dzieci i młodzież	Fundacja Poza Schematami e-mail: pozaschematami@wp.pl
SŁAWOMIR WOLNIAK	uzależnienia behawioralne	Klinika Wolmed Lekarz specjalista psychiatra 97-420 Szczerców, Dubie 1A, k. Bełchatowa tel. 44/635 63 03
ZYGMUNT MEDOWSKI	uzależnienia behawioralne	Towarzystwo profilaktyki środowiskowej „Mrowisko” ul. Słomiana 2, 80-840 Gdańsk e-mail: zygmunt.medowski@mrowisko.org.pl tel. +48 58 305 46 97 +48 602 241 361
KATARZYNA ADAMSKA	uzależnienia behawioralne	Stowarzyszenie MONAR Poradnia Leczenia, Terapii i Profilaktyki Uzależnień w Poznaniu tel. 61 868 72 27, 61 867 98 04, 61 867 98 03 e-mail: poznan@monar.org
WIOLETTA GADOWSKA	uzależnienia behawioralne	Stowarzyszenie MONAR - Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Uzależnień we Wrocławiu tel. 17/ 337 24 08
LUCYNA AGNIESZKA STEFANIAK	uzależnienia behawioralne	Stowarzyszenie MONAR - Poradnia Leczenia, Terapii i Profilaktyki Uzależnień w Puławach tel. 81 886 42 36 e-mail: monar_pulawy@onet.pl
ALICJA DUDEK-ZDOBYŁAK	uzależnienia behawioralne	Stowarzyszenie MONAR - Poradnia Leczenia, Terapii i Profilaktyki Uzależnień w Lublinie http://monarlublin.pl/?page_id=20
ŻANETA MARMON-LEŚNIAK	uzależnienia behawioralne	Stowarzyszenie MONAR - Poradnia Leczenia, Terapii i Profilaktyki Uzależnień w Jeleniej Górze tel. 75 647 33 90 e-mail: zanetamar@interia.pl

DARIUSZ BEŁDOWSKI	uzależnienia behawioralne	Stowarzyszenie MONAR - Poradnia Leczenia, Terapii i Profilaktyki Uzależnień w Legnicy tel. 76/ 723 72 27
MAREK GRONDAS	uzależnienia behawioralne	Stowarzyszenie MONAR - Poradnia Leczenia, Terapii i Profilaktyki Uzależnień w Łodzi tel. 42/ 646 40 12, +48 884 882 558 e-mail: poradnia.tuszynska@gmail.com
RENATA LIPNICKA	uzależnienia behawioralne	Stowarzyszenie MONAR - Poradnia Leczenia, Terapii i Profilaktyki Uzależnień w Częstochowie tel. 34/ 365 48 99 e-mail: poradnia@monar.czyst.pl
DOROTA GURGUL	uzależnienia behawioralne	Stowarzyszenie MONAR – Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Uzależnień w Krakowie oraz Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży w Lutej gmina Stąporków woj. Świętokrzyskie tel. 12/ 640 81 41 e-mail: kontakt@dommonarukrakow.pl
KATARZYNA SOBCZAK	uzależnienia behawioralne	Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży w Lutej gmina Stąporków woj. Świętokrzyskie e-mail: luta@monar.org
ROBERT RUTKOWSKI	uzależnienia behawioralne	tel. +48 533 111 661 e-mail: gabinet@robertrutkowski.pl
CEZARY BARAŃSKI	uzależnienia behawioralne	Polskie Towarzystwo Terapii Motywującej tel. +48 692 709 686 e-mail: cezary.baranski@gmail.com

GDZIE UZYSKAĆ POMOC?

- Telefon zaufania **801 889 880**.

Działalność telefonu zaufania obejmuje prowadzenie konsultacji telefonicznych i udzielanie wsparcia psychologicznego osobom cierpiącym z powodu uzależnienia od hazardu i ich bliskim, a także prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych. Telefon czynny jest codziennie w godzinach 17:00-22:00.

Konsultacje telefoniczne prowadzone są przez doświadczonych specjalistów Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

- Strona www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Pod tym adresem znajdziemy poradnię online. Ekspertami udzielającymi porad są: terapeuta, psycholog, prawnik, pedagog, a odpowiedzi są wysyłane zazwyczaj już na następny dzień po wpłynięciu pytania.

Uwaga: na stronie publikowane są artykuły poświęcone uzależnieniom behawioralnym, raporty z badań, porady dla rodziców i pedagogów oraz scenariusze zajęć psychoedukacyjnych; znajduje się tam także spis placówek i ośrodków terapeutycznych w całej Polsce, które udzielają pomocy osobom uzależnionym od czynności i ich bliskim.

POLECANA BIBLIOGRAFIA:

Bednarek J. (red. nauk.), Andrzejewska A., *Cyberświat możliwości i zagrożenia*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2009.

Bednarek J. (red. nauk.), Andrzejewska A., *Zagrożenia cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*, Wyd. Difin, 2014.

Carnes P., *Seksoholizm. Od nałogu do miłości*, Wyd. Media Rodzina, 2009.

Cent J., *Nowe media a dzieci – dylematy rodziców?*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2006.

Jarczyńska J. (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria, diagnoza, profilaktyka, terapia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, 2014.

Kaliszewska K., *Zagubieni w sieci – czyli o nadmiernym używaniu zasobów i możliwości Internetu*, Wyd. Naukowe UAM, Poznań 2006.

Kucewicz K., *Zakupoholizm. Jak samodzielnie uwolnić się od przymusu kupowania?*, Wyd. Samo Sedno, 2016.

Laniado N., Pietra G., *Gry komputerowe, Internet i telewizja: co zrobić, gdy nasze dzieci są nimi zafascynowane?*, Wyd. eSPe, Kraków 2006.

Ogińska-Bulik N., Majchrzak P., *Uzależnienie od Internetu*, Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna, 2011.

Rory C. Reid, Dan Gray, *Uzależnienie od pornografii. Mażeńskie problemy spod łóżka*, Wyd. Helion, Gliwice 2008.

Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne – Profilaktyka i Terapia*, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015.

Woronowicz B., *Hazard. Historia, zagrożenia i drogi wyjścia*, Wyd. Media Rodzina, 2012.

Woronowicz B., *Uzależnienia. Geneza, terapia i powrót do zdrowia*, Wyd. Media Rodzina, 2009.

Zdziarski M., *Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży: rozmowy z ekspertami*, Instytut Łukasiewicza, 2015.

RAPORTY:

Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, w latach 2011-2012, projekt badawczy pn. [Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących: a\) hazardu, w tym hazardu problemowego /patologicznego, b\) innych uzależnień behawioralnych](#). Celem projektu było określenie rozpowszechnienia różnych form hazardu i innych uzależnień behawioralnych w populacji ogólnopolskiej oraz zidentyfikowanie czynników chroniących i czynników ryzyka tych uzależnień.

Badanie zrealizowane przez Fundację Centrum Badania Opinii Społecznej w okresie od września 2014 do kwietnia 2015. [Oszacowanie rozpowszechnienia wybranych uzależnień behawioralnych oraz analiza korelacji pomiędzy występowaniem uzależnień behawioralnych a używaniem substancji psychoaktywnych](#).

Instytut Psychiatrii i Neurologii, w latach 2013-2014, projekt badawczy pn. ["Czynniki związane z hazardem, kompulsywnymi zakupami oraz nadużywaniem Internetu wśród młodzieży w wieku 12-19 lat"](#).

Uniwersytet Warszawski, Instytut Studiów Społecznych, w latach 2013-2014 realizował projekt badawczy pn. [Przeprowadzenie badań naukowych \(jakościowych i ilościowych\) dotyczących zagrożenia uzależnieniami behawioralnymi \(od Internetu, gier internetowych, w tym e-hazardu, zakupów dokonywanych w sieci\) służących konstrukcji testu do opisu stopnia zagrożenia uzależnieniami oraz definicji kierunków działań profilaktycznych do wdrożenia przez pedagogów i psychologów szkolnych](#). Celem projektu było m.in. oszacowanie skali zjawiska zagrożenia e-uzależnieniami młodzieży szkolnej oraz opracowanie kwestionariusza do jego diagnozy.

ARTYKUŁY

Ogińska-Bulik N., [Uzależnienia behawioralne – czym są i skąd się biorą?](#) „Świat Problemów”, nr 2/2014.

Rowicka M., [Uzależnienie od facebooka?](#) „Świat Problemów”, nr 11/ 2015.

Lelonek-Kuleta B., [Patologiczny hazard wśród osób starszych](#), „Świat Problemów”, nr 9/2015.

Malinowska D., [Rola środowiska pracy i organizacji w powstawaniu i przeciwdziałaniu pracoholizmowi](#), „Świat Problemów”, nr 7/2015.

Rowicka M., [Bigoreksja i uzależnienie od ćwiczeń](#), „Świat Problemów”, nr 6/2015.

Rowicka M., [Ortoreksja – kiedy zdrowe odżywianie jest niezdrowe](#), „Świat Problemów”, 4/2015.

Mielecka-Kubień Z., [Indywidualne koszty hazardu problemowego i patologicznego](#), „Świat Problemów”, 3/2015.

Kucewicz K., *Czy dziecko może być uzależnione od zakupów?*, „Świat Problemów” 11/2014.

Lizis-Młodożeniec M., [Co to jest pracoholizm?](#) „Świat Problemów” 2/2104.

Płachcińska G., *Nie tylko od alkoholu*, „Świat Problemów”, nr 10 (165)/2006.

Kirwil L., *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo na tle danych dla UE Wstępny raport z badań EU Kids Online przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9-16 lat i ich rodziców*, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Warszawa 2010.



*Projekt współfinansowany ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia*

FUNDUSZ ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW HAZARDOWYCH

Fundusz Rozwiązywania Problemów Hazardowych utworzony został na mocy art. 88 ustawy z dnia 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych jako fundusz celowy, a jego przychody stanowią 3% środków z dopłat do gier objętych monopolem państwa. Dysponentem powyższego Funduszu jest minister właściwy do spraw zdrowia, który obsługę Funduszu powierzył Krajowemu Biuru do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. Wydatki Funduszu mogą być ponoszone wyłącznie na realizację działań wskazanych w art. 88 ust. 4 ustawy, na podstawie których

określono 5 programów Ministra Zdrowia dotyczących rozwiązywania problemów wynikających z hazardu oraz innych uzależnień behawioralnych. Programy te obejmują swoim zakresem: prowadzenie badań naukowych, podejmowanie działań służących podnoszeniu jakości programów profilaktycznych i terapeutycznych, realizację projektów profilaktycznych, informacyjno-edukacyjnych oraz wspieranie działań służących rozwiązywaniu problemów wynikających z uzależnień od hazardu lub innych uzależnień behawioralnych.