

# Uzależnienia BEHAWIORALNE

---

Kompendium wiedzy  
dla uczniów szkół  
podstawowych

Opracowanie: Kinga Kaczmarek, Karolina Van Laere



Konsultacja naukowa:  
dr Krzysztof Ostaszewski

Korekta: Janina Węgrzecka-Giluń

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak

ISBN 978-83-64000-06-5

Broszura finansowana ze środków  
Funduszu Rozwiązywania Problemów  
Hazardowych będących w dyspozycji  
Ministra Zdrowia

Wydawca:



ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki,  
Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych  
ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa  
tel. (22) 877 79 04, (22) 836 80 80

## Spis treści:

Str. 02 **Jak to wszystko się zaczęło...**

Str. 06 **Dzień pierwszy. Raport poranny.**

Co to jest uzależnienie behawioralne?

Str. 08 **Dzień drugi. Raport całodniowy.**

Uzależnienie rozwija się stopniowo, przechodząc przez pewne etapy...

Str. 10 **Dzień trzeci. Raport z popołudniowej rozmowy z panią pedagog.**

Objawy świadczące o tym, że ktoś może mieć problem z uzależnieniem

Str. 12 **Dzień czwarty. Raport wieczorny.**

Kiedy wykonywanie czynności staje się nałogiem?

Str. 14 **Dzień piąty. Raport całodniowy.**

**Część I.** Kiedy jedzenie staje się nałogiem?

**Część II.** Kiedy zakupy stają się nałogiem?

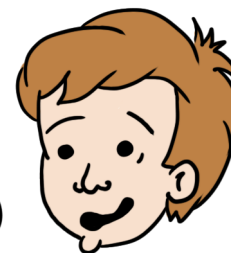
**Część III.** Kiedy hazard staje się nałogiem?

**Część IV.** Kiedy komputer i Internet staje się nałogiem?

Str. 16 **Dzień szósty. Raport wieczorny.**

Konsekwencje uzależnienia od czynności

CZEŚĆ, JESTEM HELA, A TO MÓJ PRZYJACIEL FEŁEK. OD KILKU TYGODNI JESTEŚMY NA TROPIE UZALEŻNIENI BEHAVIORALNYCH



ZOBACZCIE, JAK TO WSZYSTKO SIĘ ZACZEŁO...

Str. 17 **Dzień siódmy. Raport wieczorny.**

Jakie czynniki zwiększają ryzyko uzależnienia się od zakupów i jedzenia?

Str. 18 **Dzień ósmy i dziewiąty. Raport dwudniowy.**

Co powinniśmy robić, żeby zmniejszyć ryzyko uzależnienia się od czynności?

**Część I.** Nauczmy się radzić sobie z naszym stresem i przykrymi emocjami

**Część II.** Rozwijajmy naszą samoocenę

**Część III.** Rozwijajmy swoje zainteresowania

**Część IV.** Starajmy się w sposób urozmaicony spędzać czas wolny

**Część V.** Dbajmy o relacje z najbliższymi i starajmy się poznawać nowych ludzi

**Część VI.** Sprawdzajmy, czego naprawdę potrzebujemy

Str. 23 **Dzień dziesiąty. Raport poranny.**

Gdzie szukać pomocy?

Str. 24 **Poprawne odpowiedzi do zadań Heli**





## Jak to wszystko się zaczęło...

**Hela:** Trzynaście miesięcy temu wydarzyła się dość dziwna historia. Na samym początku nie zdawałam sobie sprawy, że w moim domu dzieje się coś dziwnego. Wręcz przeciwnie, wydawało mi się, że sytuacja jest bardzo dobra. W domu przybywało nowych rzeczy kupowanych od jakiegoś czasu przez moją mamę. Wydawało mi się, że lepiej być nie może. Tak się działo jakiś czas. Ale parę miesięcy temu zaczęłam zauważać, że jednak coś jest nie w porządku... Mama kupiła mi wtedy moją pierwszą komórkę. Jaka była piękna! Jakie miała...

**Felek:** Hela, do rzeczy!

**Hela:** No dobrze... Więc wyobraźcie sobie, że moja mama zabrała mnie na zakupy. Ja byłam zajęta tą moją nową komórką, a mama buszowała w sklepie z ubraniami. Była w nim chyba z godzinę. Był to owszem duży sklep, ale ja już zaczynałam się nudzić. Patrzę, co moja mama robi, a ona właśnie kupuje trzy spódnice, trzy bluzki, trzy swetry i kamizelkę. Pomyślałam sobie: chyba jakiś szczęśliwy dzień! Rodzice się wreszcie wzbogacili! Teraz to już na pewno będą mogli kupić mi konsolę do gry. Gdy mama wyszła ze sklepu pomyślałam sobie: no wreszcie. Wracamy do domu. Tymczasem, co się dzieje? Mama ciągnie mnie do kolejnego sklepu. Nogi mnie bołą, ale idę. Patrzę, a ona kupuje książkę kucharską. Mówię „Mamo, ale ty przecież nie lubisz gotować”. Na co mama patrzy na mnie rozdrażniona i mówi, że właśnie dlatego nie lubi gotować, bo nie ma odpowiednich książek kucharskich. A tak między nami: w domu







stoją ze cztery podobne książki. Pokiwałam głową i czekam na nią dalej. Po kolejnych trzech godzinach wróciłyśmy do domu z trzema bluzkami, trzema spódnicami, trzema swetrami, kamilką, książką kucharską, przedziwnym wazonem i z korkociągiem. Mama schowała zakupy i rzuciła do mnie: „Kochanie, tylko nie mów nic tacie, że byłyśmy dzisiaj na zakupach. Niech to będzie nasza mała tajemnica”. Mówię do mamy: „Nie ma sprawy, będę cicho jak myszka”. Ale w duchu pomyślałam sobie: coś mi tu nie gra. Po tygodniu tata wyjechał na jakieś służbowe spotkanie. Ja poszłam do koleżanki pobawić się, porozmawiać, takie tam „dziewczęce sprawy”, a mama poszła „coś” załatwić. Wróciłam do domu i patrzę: chowa jakiś pakunek do swojej szafy. Jak wyszła do łazienki to poszłam sprawdzić, co kupiła. No dobrze, miałam nadzieję, że to prezent dla mnie, niespodzianka czy coś takiego. Ale nie: tam leży kolejna bluzka spakowana z... lokówką do włosów! Przez kolejnych kilka tygodni zastawałam co i rusz nowe dziwne rzeczy w domu: a to jakieś ubrania, od których szafa mamy pęka już w szwach. Nie przesadzam! A to przybory kuchenne, których przeznaczenia trudno było się domyślić. Innym razem książki, których moja mama nie czytała... W końcu doszło do tego, że zaczęła upychać te rzeczy w moim pokoju (tylko dlatego, żeby tata ich nie znalazł). Wieczorami, kiedy rodzice myśleli, że śpię, zaczynali się kłócić. Tata strasznie się denerwował na mamę, że wydaje pieniądze, których nie mają za dużo, na niepotrzebne rzeczy. Nie będę przytaczała tego, co mówili, to zbyt przykre. Powiem tylko tyle: mama mówiła mu, że zasługuje na takie rzeczy,

na najlepsze rzeczy, że on nie rozumie, że kiedyś niewiele miała, na nic nie było jej stać. Tata był coraz bardziej bezradny i próbował przekonać ją do tego, że ich na to również nie stać. Wtedy coś mnie tknęło. Myślę sobie: moja mama ma chyba jakiś poważny problem. W końcu ja mam tylko 11 lat, a rozumiem już, że jak nie ma pieniędzy, to nie ma prezentów.

Obserwowałam też coraz częściej jak w połowie miesiąca moja mama z dnia na dzień traci humor. Nie chciało jej się wstawać, już nie mówiąc o gotowaniu obiadu z książek kucharskich, których w końcu w domu zrobiło się chyba z dziesięć! Dotarło do mnie, że mama najszcześniejsza była na zakupach. Wcale nie wtedy, kiedy robiłyśmy coś razem. No chyba, że były to zakupy. Zaczęłam nawet wątpić, czy jestem jej potrzebna. Z biegiem czasu widziałam, że zakupy sprawiają jej jakby coraz mniej radości, ale zachowywała się tak, jakby musiała je robić. Jakby ktoś jej kazał wchodzić do sklepów i wybierać coraz to nowe rzeczy do kupienia. Zaczęłam się poważnie niepokoić. Zadzwoiłam więc do Ciebie. W końcu jesteś moim przyjacielem. Na początku nie wiedziałam, jak mam Ci o tym powiedzieć. Zaczęłam od tego: zapytałam czy uważasz, że w częstym robieniu zakupów jest coś złego. Zanim doszłam do sedna sprawy, zdążyłam Ci opowiedzieć, jak minął mi cały dzień.

**Felek:** Wiem, wiem. Dużo mówiłaś i nie mogłam na początku zrozumieć, co się stało. Czułem, że jesteś bardzo zdenerwowana.

**Hela:** Może rozwiążmy dwa zadania?! Trzeba poruszyć szare komórki, bo przed nami jeszcze sporo nowych informacji do przyswojenia:

### Zadanie Heli nr 1

Ludzie mają czasami problem w tym, aby otwarcie okazywać to, co czują. Wyobraź sobie następującą sytuację i przyporządkuj do niej ilustracje emocji: Tomek pożyczył Maćkowi swój album z piłkarzami. Maciek bardzo chciał pokazać go swojemu młodszemu bratu. Następnego dnia Maciek oddał Tomkowi album, ale okazało się, że młodszy brat zniszczył dwa obrazki. Tomek biorąc album do ręki krzyknął: „To wszystko twoja wina. Więcej niczego ci nie pożyczę!”.

Twoja odpowiedź:

Jaką emocję pokazał Maćkowi Tomek?

.....

.....

.....

.....

A co Twoim zdaniem czuł naprawdę?

.....

.....

.....

.....

Odpowiedź znajdziesz na stronie str 24.



**Zadanie Heli nr 2**

W jaki sposób można radzić sobie z trudnymi przeżyciami i ze stresem? Wymień przynajmniej 5 sposobów, które zwykle Tobie najbardziej pomagają.

Twoje sposoby radzenia sobie w trudnych chwilach:

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....

**Hela:** Tak, ale wiesz, że rozmowa z Tobą bardzo mi pomogła. Nie ma nic lepszego niż wsparcie przyjaciela!

**Felek:** Ja sobie myślę, że gdy ma się problem to trzeba o tym z kimś porozmawiać. Nie ma innej opcji. Najlepiej porozmawiać z kimś dorosłym. Oczywiście, najlepiej z kimś bardzo zaufanym! My tak zrobiliśmy i muszę powiedzieć, że to był strzał w dziesiątkę!

**Hela:** Pst! Nie wyprzedzaj historii!

**Felek:** OK. W każdym razie postanowiliśmy, że kolejnego dnia po szkole rozpoczynamy prywatne śledztwo. Chcieliśmy ustalić, co się dzieje z mamą Heli.

**Hela:** Pierwsza wskazówka pojawiła się już tego samego wieczoru. Jak zwykle zdenerwowana nadśluchiwałam w łóżku, czy moi rodzice będą się kłócić. Oczywiście tak też się stało. Mój tata był bardzo zdenerwowany. Powiedział mamie, że rozmawiał z psychologiem i ten powiedział mu, że mama powinna skorzystać z pomocy specjalisty od uzależnień... Na początku, gdy to usłyszałam przestraszyłam się strasznie! Nasłuchiwałam dalej. W końcu dotarły do mnie słowa taty, że mama ma jakieś uzależnienie behawioralne. Początkowo pomyślałam, że to może jakaś nowa choroba zakaźna albo odmiana grypy. W niepokoju zasnąłam. Rano w szkole byłam pierwsza i czekałam tylko na Felka. Mówię mu: „Słuchaj, co to jest uzależnienie behawioralne? Słyszałeś o czymś takim? Mój tata mówi, że mama na to choruje”. A Felek na to: „Pierwsze słyszę takie słowo „behawioralne”. Sprawdźmy w necie...”

## DZIEŃ 1. Raport poranny.

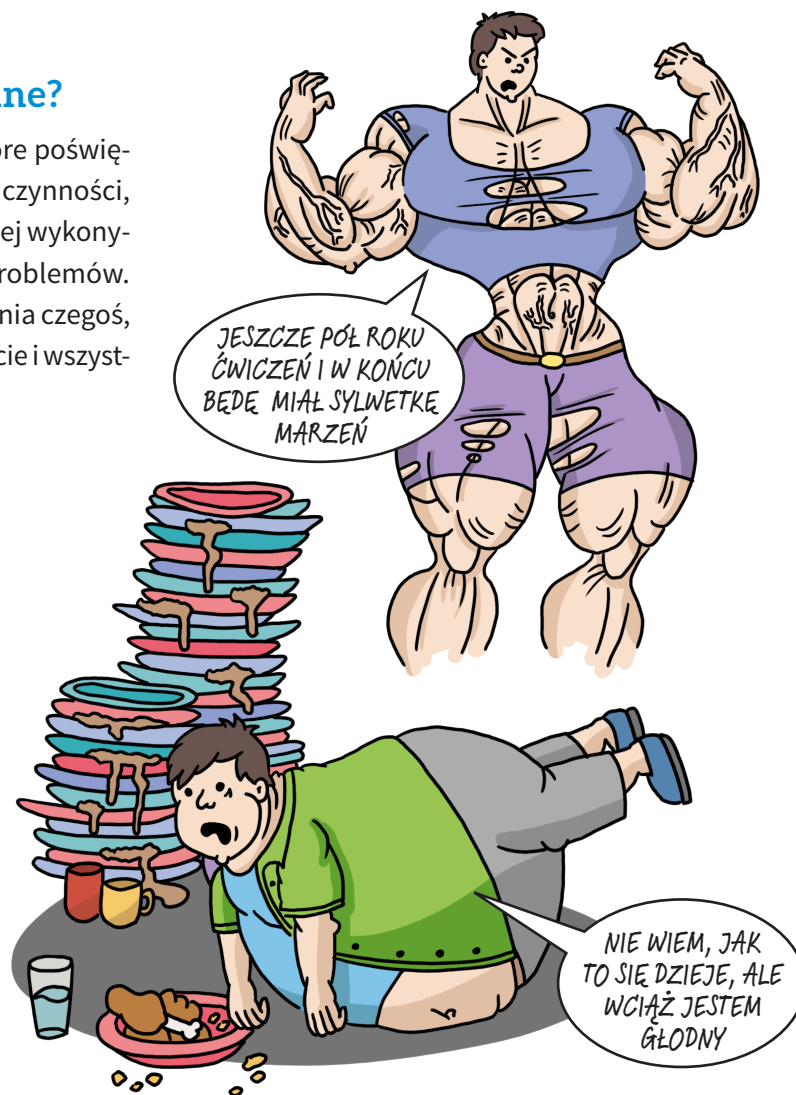
### Co to jest uzależnienie behawioralne?

Uzależnienie behawioralne występuje u osób, które poświęcają dużo swojego czasu na wykonywanie jakiejś czynności, bardzo dużo o niej myślą i nie potrafią zaprzestać jej wykonywania mimo, że powoduje to w ich życiu wiele problemów. Można powiedzieć, że osoba uzależniona od robienia czegoś, np. zakupów, podporządkowuje temu całe swoje życie i wszystko inne traci dla niej znaczenie.

**Hela:** Od razu było wiadome, że to, co dzieje się z moją mamą to właśnie to: uzależnienie behawioralne!

**Felek:** Ludzie mogą uzależniać się naprawdę od wielu rzeczy! Jak zaczęliśmy czytać listę czynności, które mogą uzależnić to byliśmy mocno zdziwieni. Człowiek może uzależnić się między innymi od:

- ➔ uprawiania hazardu (gdybyście nie wiedzieli, co to jest hazard spójrzcie poniżej, Felek już Wam to wyjaśnia w swojej rubryce!),
- ➔ ćwiczeń fizycznych (specjaliści nazywają to bigoreksją),
- ➔ nadmiernego objadania się (od czekolady też można się uzależnić!),
- ➔ robienia zakupów (tak, jak moja mama!),





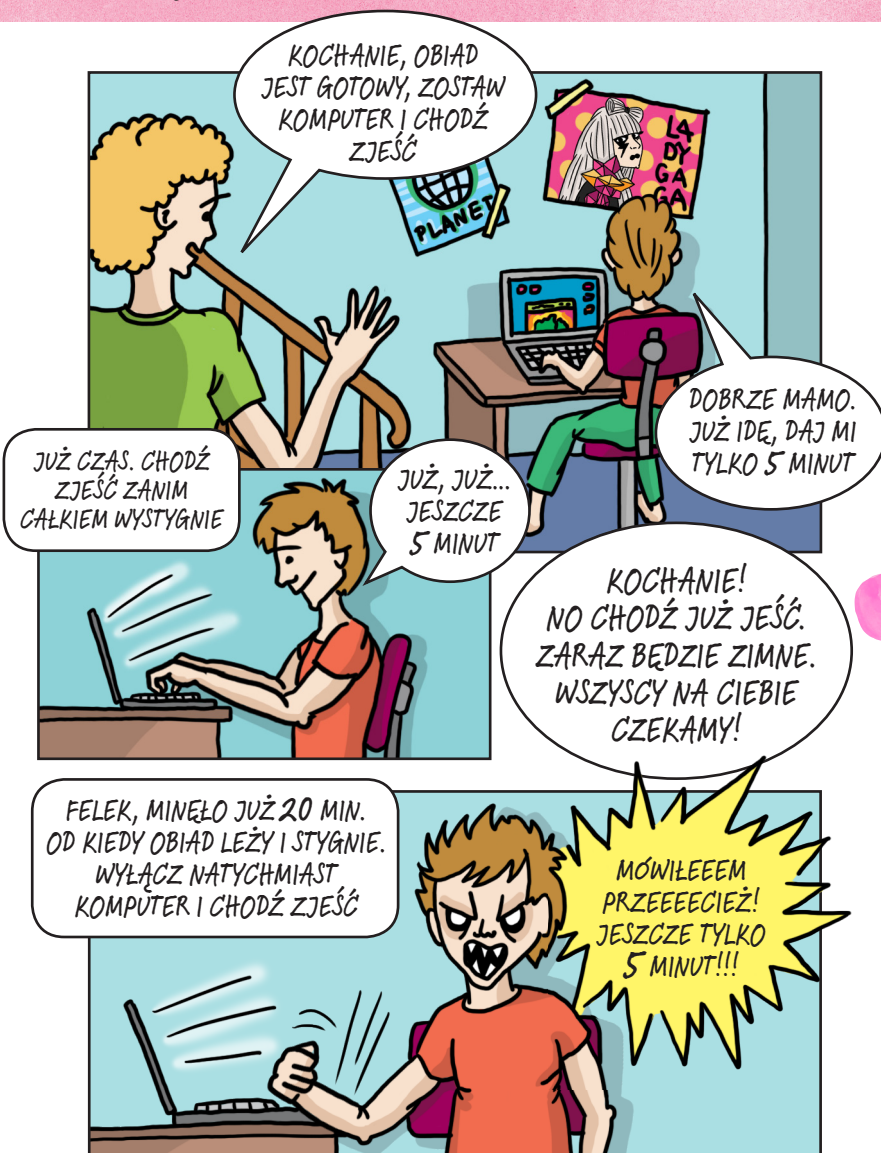
- ➔ opalania się (specjaliści mówią na to tanoreksja),
- ➔ pracy (to uzależnienie dotyczy tylko dorosłych, nie słyszałam, żeby dzieci i młodzież uzależniali się od uczenia, ale kto to wie?),
- ➔ surfowania w Internecie (my dzieci i nastolatki dobrze to znamy, co?),
- ➔ telefonu komórkowego (tzw. fonoholizm).

**Felek:** O hazardzie mówimy wtedy, kiedy ktoś bierze udział w grze, np. Toto-Lotek, ruletka, w której można wygrać lub przegrać pieniądze i inne rzeczy (np. biżuterię, iPody). Wygrana/przegrana w grze hazardowej zależy od przypadku – nie można bowiem przewidzieć jej wyniku.

**Hela:** W sumie bardzo tego dużo!

**Felek:** Czytałem też w Internecie, że tych uzależnień jest coraz więcej. Mam wrażenie, że ludzie uzależniają się praktycznie od wszystkiego. Albo raczej mogą się uzależnić. Dlaczego w ogóle tak się dzieje? Wydaje mi się, że ja bym się nie uzależnił. Co to za problem przestać coś robić?

**Hela:** Też mi się tak wydaje, ale czytałam w Internecie, że to nie takie proste. To nie dzieje się od razu. Uzależnienia nie nabawiasz się jak kataru, z dnia na dzień, np. wieczorem jesteś zdrowy, a następnego dnia wstajesz z katarem. Uzależnienie rozwija się stopniowo – u niektórych osób szybciej, u innych dłużej, ale w każdym wypadku trwa to przynajmniej kilka miesięcy a czasem kilka lat.



## DZIEŃ 2. Raport całodniowy.

**Uzależnienie rozwija się stopniowo, przechodząc przez pewne etapy:**

### **I ETAP – „Jest super! Czuję się teraz tak dobrze!”**

W tej fazie człowiek zaczyna zauważać, że czynność, którą wykonuje (taka jak jedzenie czy robienie zakupów) daje mu radość i satysfakcję. Zaczyna powtarzać tę czynność, szczególnie w sytuacji, gdy czuje się zestresowany (myśli: zjem coś, to się trochę odstresuję) i ma zły nastrój (myśli: zakupy poprawią mi humor). Na swoje „przyjemności” zaczyna wydawać coraz więcej pieniędzy i coraz częściej o nich myśli.

Moja mama na początku kupowała różne rzeczy od czasu do czasu i widziałam, jak dużą przyjemność jej to sprawia. Ale później zaczęła chodzić na zakupy coraz częściej. Z czasem coraz trudniej było jej się oprzeć pokusie zakupów, tak że zaczęła kupować rzeczy nie dlatego, że ich potrzebowała. Brała to, co jej wpadło w rękę. I ostatecznie skończyliśmy z dzieściomą książkami kucharskimi na półce... Obiadów nam od tego nie przybyło.

### **II ETAP – „Muszę to mieć! Bez tego jestem nieszczęśliw(a)y”**

W tej fazie człowiek poświęca na wykonywanie danej czynności coraz więcej czasu oraz środków. Tym samym naraża się na coraz większe straty i problemy. Jego myśli coraz częściej krążą wokół jedzenia, zakupów, grania czy Internetu. Z czasem to „coś” staje się dla niego najważniejsze. Rodzina, zdrowie, praca, pasje schodzą na dalszy plan. Zaczyna okłamywać siebie i swoich najbliższych. Mimo to zazwyczaj nie zauważa tego, że sprawy zaszły już za daleko.

**Hela:** To zupełnie jak moja mama! Ona też nie widziała, że dzieje się z nią coś niepokojącego. Uważała, że tata się jej czepia i nie chce jej dać tego, na co zasługuje. Zupełnie nie myślała o tym, że wydaje domowe pieniądze na niepotrzebne rzeczy, które nigdy nie były nawet wyjmowane z szafy! Oczywiście starała się to przed nami ukrywać, ale nie mogła tego robić bez końca. Czułam się tak, jakbym dla mamy przestała istnieć. Liczyły się dla niej tylko zakupy...



### III ETAP – „Miało być tak pięknie, a jest coraz gorzej”

Osoba uzależniona coraz mniej czasu spędza z rodziną, przyjaciółmi, bywa, że traci pracę, popada w długi. Unika ludzi, kłamie i robi różne dziwne rzeczy chcąc utrzymać swoje nałogowe zachowanie. Coraz gorzej się czuje. Kiedy nie może wykonywać swojej „ulubionej” czynności popada w zły nastrój. Coraz częściej towarzyszy jej smutek, zniechęcenie i rozdrażnienie.

**Hela:** Jak wiesz, moja mama w połowie miesiąca, kiedy kończyły się jej pieniądze na zakupy była bardzo przygnębiona. Nie chciało jej się wstać z łóżka. Bardzo się o nią wtedy martwiłam. Widziałam, że coraz gorzej się czuje. Moja radosna kiedyś mama stawała się coraz bardziej nerwowa i smutna...

### IV ETAP – „Nie tak miało być! Nie mam już nic!”

W tej fazie osobę uzależnioną dopada poczucie beznadziei. To uczucie może być tak silne, że czasami odechciewa się żyć. Zdarza się, że taka osoba próbuje sobie poradzić z kłopotami, sięgając po alkohol, leki uspokajające czy narkotyki. Jest to czas, kiedy człowiek wie, że ma poważne problemy, ale nie potrafi sobie z nimi poradzić. Jeżeli nie skorzysta z pomocy może się to bardzo źle skończyć dla niego i jego bliskich.

**Hela:** Nie chcę nawet myśleć o tym, co mogłoby się stać, gdyby moja mama nie poszła do psychologa. Cieszę się, że to zrobiła, bo odzyskałam ją z powrotem! No właśnie, nie dokończyłam Wam historii mojej mamy. Kiedy my z Felkiem szukaliśmy informacji na własną rękę, okazało się, że tata przekonał mamę do pójścia do psychologa. Ten specjalista jej bardzo pomaga. Uzależnienie nie ustąpiło tak od razu, już kilka miesięcy mama z nim walczy, ale jest coraz lepiej. Zaczęła też ze mną więcej rozmawiać i w ogóle czuję, że jest taką mamą jak wcześniej. Ustały też kłótnie między rodzicami. Bardzo się z tego cieszę! Ale ma się rozumieć to nie powstrzymało naszych poszukiwań. Wspólnie z Felkiem postanowiliśmy dowiedzieć się o tym jak najwięcej, żeby nie popaść w takie tarapaty jak moja mama.

**Felek:** I jak tu poznać, czy czasami ja sam albo ktoś z mojego otoczenia nie ma problemów z nałogowymi zachowaniami?

**Hela:** Sprawdziliśmy to! Wspólnie postanowiliśmy porozmawiać z panią Anitą, naszą panią pedagog ze szkoły. Oto raport z naszej rozmowy.



## DZIEŃ 3. Raport z popołudniowej rozmowy z panią pedagog.

Objawy świadczące o tym, że ktoś może mieć problem:

### Zadanie Heli nr 3

Jakie emocje przeżywamy w różnych okolicznościach? Przyporządkuj nazwy emocji następującym sytuacjom:

- A. Czujemy to, kiedy tracimy coś dla siebie ważnego.
- B. Czujemy to, kiedy dzieje się coś co jest dla nas bardzo przyjemne, coś na co czekaliśmy.
- C. Czujemy to, kiedy napotykamy na przeszkody, kiedy coś nie dzieje się po naszej myśli.
- D. Czujemy to, kiedy w naszym poczuciu coś zagraża naszemu bezpieczeństwu.

Strach...

Złość...

Smutek...

Radość...

Odpowiedź znajdziesz na stronie 24.

CZAS NA KOLEJNE  
ZADANIA!

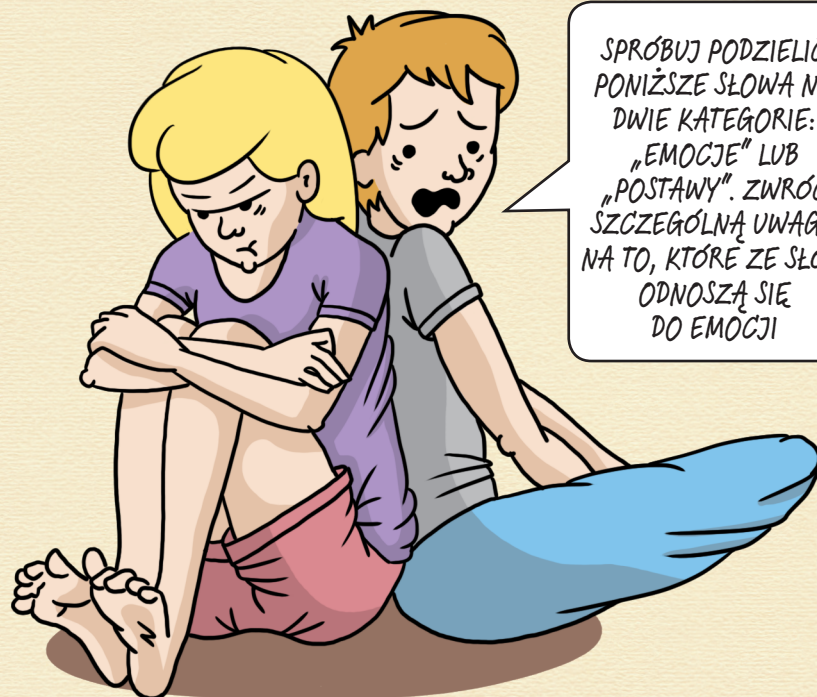


- ⇒ czujemy, że **MUSIMY** wykonać daną czynność;
- ⇒ **TRACIMY** kontrolę nad wykonywaniem tej czynności: to znaczy, że nie możemy się powstrzymać, żeby tego czegoś nie zrobić, robimy to częściej i dłużej niż planujemy;
- ⇒ nasz nastrój się **POGARSZA** gdy musimy **OGRANICZYĆ** wykonywanie tej czynności;
- ⇒ musimy poświęcać coraz **WIĘCEJ CZASU** na wykonywanie tej czynności, aby czuć się dobrze;
- ⇒ **ZANIEDBUJEMY** swoje obowiązki, przyjaciół i bliskich, dotychczasowe przyjemności i zainteresowania, ponieważ poświęcamy na wykonywanie danej czynności i myślenie o niej większość czasu;
- ⇒ mimo tego, że doświadczamy **PRZYKRYCH KONSEKWENCJI** (do nich zaliczamy gorsze samopoczucie, czasami nawet choroby, długi, kłótnie z domownikami, problemy w szkole lub w pracy itd.), dalej wykonujemy daną czynność.



**Zadanie Heli nr 4**

Ludzie mają czasami problem z tym, żeby odróżniać swoje emocje od zachowań i postaw. Emocja jest to stan umysłu i ciała, który jest reakcją na zdarzenia życiowe i zachowania innych ludzi. Postawa jest to skłonność do zachowywania się wobec innych ludzi i sytuacji w zgodzie z wyznawanymi przez nas wartościami i przekonaniami. Postawę przyjmujemy wobec kogoś lub czegoś.



SPRÓBUJ PODZIELIĆ  
PONIŻSZE SŁOWA NA  
DWIE KATEGORIE:  
„EMOCJE” LUB  
„POSTAWY”. ZWRÓĆ  
SZCZEGÓLNĄ UWAGĘ  
NA TO, KTÓRE ZE SŁÓW  
ODNOSZĄ SIĘ  
DO EMOCJI

przykrość,  
przygnębienie, zakłopotanie,  
wstyd, oszołomienie, osłupienie,  
pogarda, żal, niechęć, obrzydzenie, lęk,  
nienawiść, wielkoduszność, furia, zdziwienie,  
uprzejmość, uprzedzenie, zarozumiałość, nuda,  
uczciwość, zażenowanie, uczynność, udawanie,  
respekt, zdumienie, przyjaźń, sprawiedliwość,  
wściekłość, przemoc, nieprzychylność,  
naturalność, złość, pasywność, smutek,  
otwartość, hipokryzja, beztroska,  
bezwstyd, opanowanie,  
rozdrażnienie

EMOCJA

POSTAWA

Które z powyższych emocji najbardziej lubisz przeżywać?  
Odpowiedź znajdziesz na stronie 24.

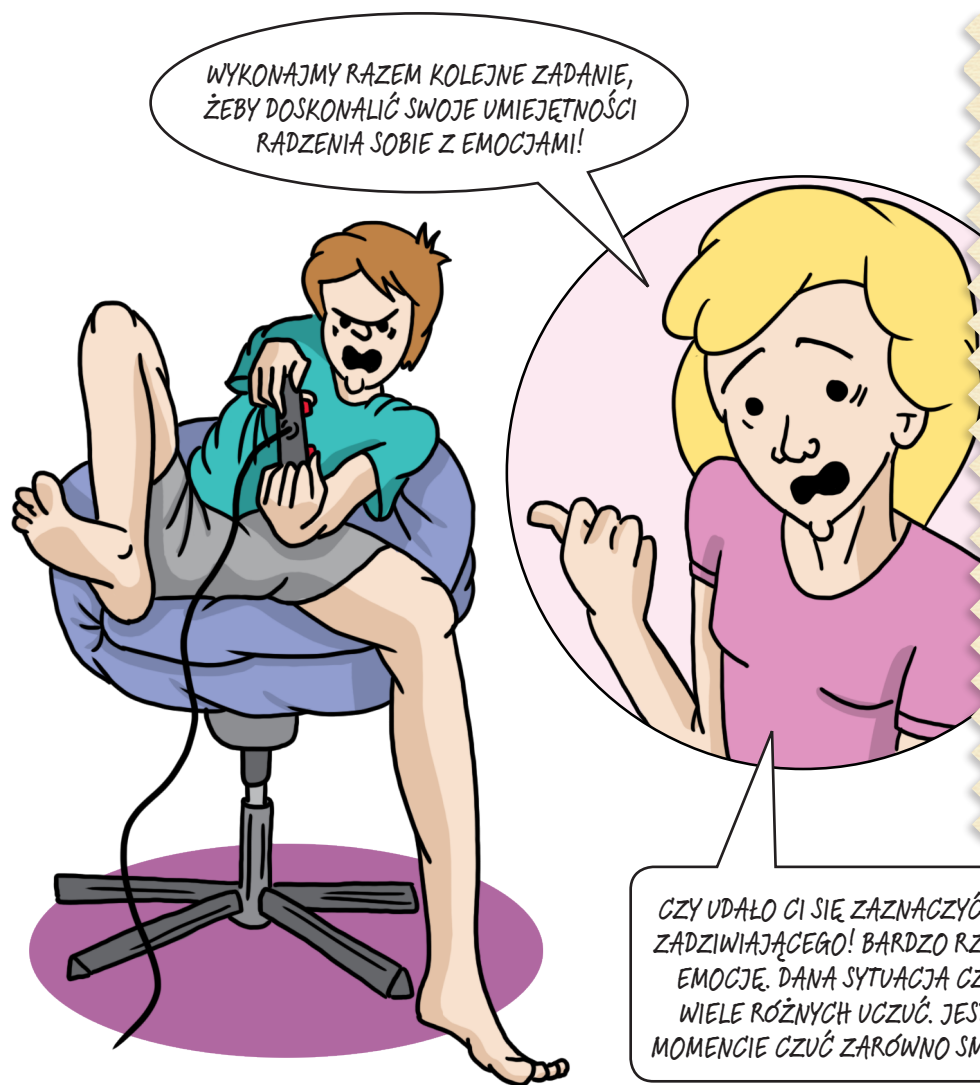
## DZIEŃ 4. Raport wieczorny.

### Kiedy wykonywanie czynności staje się nałogiem?

Zwykle jemy wtedy, kiedy jesteśmy głodni. Niekiedy jednak ludzie jedzą nie tylko dlatego, żeby zaspokoić uczucie głodu, ale po to, aby poprawić sobie nastrój. Kiedy zauważają, że za każdym razem gdy jedzą, polepsza im się samopoczucie, zaczynają robić to coraz częściej i coraz bardziej się do tego przyzwyczajają. Inne sposoby na poprawienie humoru (takie jak rozmowy z przyjaciółmi, uprawianie sportu) zaczynają się wydawać coraz mniej pomocne. Częste powtarzanie tej czynności prowadzi do uzależnienia. Oznacza to, że organizm zaczyna się domagać tego, co wprawia nas w dobry nastrój. O uzależnieniu od jedzenia, czyli jedzenioholizmie mówimy wtedy, kiedy dana osoba dużą część swojego czasu poświęca nie tylko jedzeniu, ale także myśleniu o nim. Osoby uzależnione od jedzenia podporządkowują mu wszystkie sfery życia. To nawykowe, niekontrolowane objadanie się, ma na celu przede wszystkim „zajadanie” problemów i „zagłuszanie” emocji. Niekontrolowane jedzenie staje się automatyczną reakcją na stan podwyższonego napięcia, lęku, niepokojów i innych trudnych do wytrzymania emocji.

Podobnie dzieje się z wykonywaniem wielu innych czynności, takich jak hazard czy praca (w przypadku osób dorosłych), zakupy, korzystanie z komputera i Internetu. Do pewnego momentu dla dorosłych hazard jest rozrywką, zakupy czymś, co służy zaspokajaniu potrzeb związanych z zapewnieniem sobie komfortowych warunków do życia, podobnie jak jedzenie, dzięki któremu dostarczamy organizmowi tak potrzebnych mu składników do zachowania zdrowia i życia. Komputer i Internet z kolei są bardzo pomocne w wyszukiwaniu informacji, wykonywaniu wielu zadań związanych z nauką czy pracą. Komputer i Internet umożliwiają również przyjemne spędzanie czasu wolnego poprzez np. całą gamę gier. Kiedy jednak orientujemy się, że wybrane czynności zaczynają przede wszystkim służyć poprawianiu sobie samopoczucia i odcinają nas od problemów codziennego życia, to oznacza, że możemy się od nich uzależniać.



**Zadanie Heli nr 5**

Spójrz na rozsypankę wyrazową. Przypomnij sobie sytuację, która wzbudziła w Tobie silne uczucia, np. wtedy, gdy ktoś popsuł Ci ulubioną zabawkę, dostałaś Twoim zdaniem niezastużoną karę, bardzo Ci zależało na dobrym wyniku na sprawdzianie, ale nie udało się go uzyskać. Jakie emocje wtedy pojawiły się w Tobie? Zaznacz wszystkie. Jeżeli czułaś emocję, której zabrakło w rozsypance, możesz ją dopisać.

*radość, złość, furia, wściekłość, nienawiść,  
rozdrażnienie, smutek, żal, przykrość,  
wstrząs, przygnębienie, melancholia, wstyd,  
zażenowanie, poczucie winy, zakłopotanie,  
oszołomienie, zdziwienie, osłupienie,  
zdumienie, zadowolenie,*

## DZIEŃ 5. Raport całodniowy.

A TERAZ CZAS NA PRZYJRZENIE SIĘ, JAK ROZPOZNAĆ UZALEŻNIENIE. OTO RAPORT Z NASZYCH POSZUKIWAŃ. ZACZNIEMY OD NAŁOGOWEGO JEDZENIA, POTEM ZAPOZNAMY WAS Z OBJAWAMI NAŁOGOWYCH ZAKUPÓW, NAŁOGOWEGO HAZARDU I UZALEŻNIENIA OD KOMPUTERA LUB SIECI. SPORO TEGO! TRZYMAJCIE SIĘ DZIELNIE!

### Część I. Jedzenie staje się nałogiem kiedy:

- ➔ ktoś ma nieodpartą potrzebę jedzenia bez względu na to czy jest głody, czy nie,
- ➔ ma trudności w powstrzymaniu się przed jedzeniem oraz kontrolowaniu ilości jedzenia (nawet jeżeli ktoś obiecał sobie, że nie będzie już tak dużo jadł, to nie umie dotrzymać danego sobie słowa),
- ➔ bardzo dużo myśli o jedzeniu i czynnościach z nim związanych (stałe myśli o tym co i kiedy zje),
- ➔ jedzenie staje się głównym źródłem przyjemności i sposobem na polepszenie sobie nastroju (gdy źle się czuje sięga po jedzenie),
- ➔ to, co mogłoby być sposobem na polepszenie nastroju, a przy tym nie szkodziłoby tak zdrowiu, nie budzi większego zainteresowania: jedzenie staje się coraz ważniejsze,
- ➔ mimo problemów zdrowotnych (np. nadwagi) nadal jest się trudno powstrzymać od jedzenia.



TO ZUPEŁNIE TAK, JAKBY KTOŚ WŁOŻYŁ RĘKĘ DO OGNIA I MIMO TEGO, ŻE CIERPI, NADAL Z UPOREM MANIAKA JĄ TAM TRZYMAŁ, BO WYDAJE MU SIĘ, ŻE NIE MA INNEGO WYJŚCIA

### Część II. Kiedy zakupy stają się nałogiem?

- ➔ pojawia się silna potrzeba robienia zakupów i jest ona tak silna, że aż trudno się przed nią powstrzymać,
- ➔ robienie zakupów pochłania coraz większą ilość czasu,
- ➔ trzeba robić coraz więcej zakupów, żeby poczuć się lepiej i polepszyć sobie nastrój,
- ➔ jeżeli podejmuje się próby powstrzymywania się przed robieniem zakupów, pojawia się niepokój, rozdrażnienie,
- ➔ traci się kontrolę nad swoimi wydatkami,
- ➔ zakupy zaczynają być najważniejszą częścią życia – to co wcześniej sprawiało przyjemność czy radość staje się mniej ważne,
- ➔ mimo tego, że dana osoba widzi, że robienie zakupów przynosi różne kłopoty i problemy (np. finansowe), nie można się przed tym powstrzymać.



### Część III. Kiedy komputer i Internet staje się nałogiem?

- używaniu komputera i Internetu towarzyszy silna potrzeba, a nawet poczucie przymusu,
- trudno powstrzymać się od korzystania z Internetu oraz coraz trudniej jest zapanować nad ilością czasu spędzanego w sieci,
- podczas podejmowania prób przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu pojawia się niepokój, rozdrażnienie czy gorsze samopoczucie; z chwilą podłączenia się do komputera stany te ustępują,
- spędzanie czasu przed komputerem staje się sposobem na poprawienie sobie samopoczucia,
- zaniedbuje się swoje obowiązki,
- zapomina się o tym, co do tej pory sprawiało przyjemność czy pozwalało się zrelaksować,
- mimo że obserwuje się, że nadmiarowe korzystanie z Internetu i komputera przynosi przykre następstwa (niewyspanie, uwagi zniecierpliwionych rodziców, nieprzygotowanie do lekcji w szkole i złe stopnie), ma się poczucie, że nie można przestać grać.

NIEDŁUGO, NIE CHWAŁĄC SIĘ,  
WSZYSCY BĘDZIEMY EKSPERTAMI  
W TEJ DZIEDZINIE! A WARTO  
O TYM WIEDZIEĆ, BO TA WIEDZA  
MOŻE NAS CHRONIĆ! ZOBACZCIE  
SAM! KONSEKWENCJE  
UZALEŻNIENIA, JAK SAM  
SIĘ PRZEKONAŁAM, MOGĄ  
BYĆ NAPRAWDĘ POWAŻNE!  
ODSUNIĘCIE SIĘ OD BLISKICH,  
STRES, DEPRESJA... ZRESZTĄ  
ZOBACZCIE SAMI

UUFFFF!  
NAWET NIEŻLE  
NAM POSZŁO!



### Część IV. Kiedy hazard staje się nałogiem?

- hazardowe granie staje się bardzo ważnym elementem życia hazardzisty,
- coraz częściej gracz przekracza zaplanowany czas i kwotę pieniędzy przeznaczonych na granie,
- pojawiają się prośby o pożyczki, zaciąganie długów, a nawet kradzieże pieniędzy,
- gracz odczuwa coraz większą zmienność nastroju (od wielkiej radości towarzyszącej wygranej do wielkiego smutku i przygnębienia po przegranej lub niemożliwości grania),
- gracz czuje się rozdrażniony w sytuacjach, kiedy z różnych powodów nie może uprawiać hazardu,
- mimo starań nie udaje się zmniejszyć czasu spędzanego na graniu i poświęconych pieniędzy lub nawet zaprzestać grania,
- hazard staje się najważniejszą częścią życia: rodzina, znajomi, zainteresowania schodzą na drugi plan,
- pomimo tego, że hazard przynosi bardzo duże szkody (np. zadłużanie się) gracz nie może przestać grać hazardowo.

## DZIEŃ 6. Raport wieczorny.

### Konsekwencje uzależnienia od czynności:

- pogorszenie relacji i kontaktów z najbliższymi osobami i otoczeniem,
- wzrastające osamotnienie,
- pogorszenie samopoczucia (wykonywanie danej czynności poprawia nastrój tylko na chwilę),
- pogłębiający się smutek, rozdrażnienie,
- pogorszenie samooceny,
- zaniedbywanie codziennych obowiązków, utrata zainteresowań,
- rezygnacja z przyjemności i rozrywek, poza wykonywaniem danej czynności,
- problemy z koncentracją uwagi,
- zaniedbywanie szkoły lub w przypadku osób dorosłych – pracy,
- problemy zdrowotne.

**Hela:** To naprawdę smutne, że uzależnienie wpływa na całe życie osoby uzależnionej i jej otoczenia.

**Felek:** Jak dowiedzieliśmy się z Helą o tym wszystkim, to zaczęliśmy się zastanawiać, czy można się jakoś chronić przed tymi wszystkimi uzależnieniami.

**Hela:** Zwłaszcza, że ja naprawdę wiem jakie to okropne!

**Felek:** Postanowiliśmy więc poprosić panią Anitę o pomoc. Zapytaliśmy ją, czy możemy w ogóle coś zrobić, żeby się nie uzależnić...

**Hela:** Tak, no bo na przykład bez kompu-

tera lub jedzenia nie można się obyć.

**Felek:** Pani pedagog powiedziała nam, że oczywiście można nauczyć się różnych umiejętności, które mogą nas chronić przed nałogami. Zanim zapoznamy Was z tym, co przekazała nam pani Anita, musimy Wam jeszcze powiedzieć, co zwiększa ryzyko uzależnienia.

**Hela:** Psychologowie mówią na to „czynniki ryzyka”.

**Felek:** Ciekawe jest to, że pewne czynniki ryzyka są wspólne dla wszystkich uzależnień, ale są i takie, które są ważne tylko przy konkretnych uzależnieniach.

**Zadanie Heli nr 6** Spróbuj zestawić ze sobą nałogowe zachowanie i charakterystyczne dla niego konsekwencje:

*problemy z kręgosłupem, długi i problemy z prawem, długi, nadwaga i otyłość, zapadalność na wiele chorób układu krążenia, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, przeciążenia układu kostno-stawowego, przewlekłe bóle w okolicy szyi, pleców, ramion, przedramion*

Twoja odpowiedź:

**hazard** – .....

**zakupoholizm** – .....

**sieciolizm** – .....

**objadanie się** – .....

Odpowiedź znajdziesz na stronie 24.



## DZIEŃ 7. Raport wieczorny.

### Jakie czynniki zwiększają ryzyko uzależnienia się od zakupów i jedzenia?

**JESTEŚMY  
PODATNI NA  
UZALEŻNIENIE  
JEŻELI...**

#### ZAKUPOHOLIZM

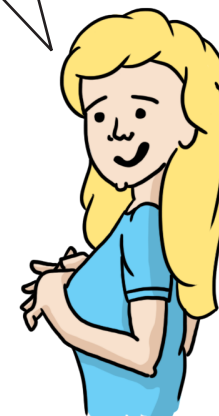
- traktujemy posiadanie rzeczy jako środek do osiągnięcia szczęścia i akceptacji innych ludzi,
- oceniamy innych przez pryzmat posiadanych przez nich dóbr materialnych,
- mamy skłonność do rywalizacji i zazdrości o przedmioty posiadane przez innych,
- doświadczyliśmy niedostatku i w związku z tym czujemy się gorsi od innych ludzi,
- obserwowaliśmy, że nasi bliscy okazują nam swoje uczucia poprzez obdarowywanie nas przedmiotami,
- czujemy silną potrzebę aprobaty ze strony innych ludzi,

#### JEDZENIOHOLIZM

- nasz sposób żywienia jest nieprawidłowy (np. jemy więcej, niż potrzebujemy),
- byliśmy karmieni wtedy, kiedy przeżywaliśmy trudne emocje (uczy to kojarzenia jedzenia z radzeniem sobie z emocjami),
- jemy wtedy, kiedy mamy złe samopoczucie albo problemy,
- w naszym organizmie doszło do zaburzenia w mechanizmach odpowiedzialnych za regulację apetytu,

- mamy niską samoocenę i poczucie, że niewiele jesteśmy warci,
- nie umiemy sobie radzić z frustracją, stresem i trudnymi emocjami.

JAK WSPOMNIELIŚMY  
WCZEŚNIEJ, PANI ANITA  
POWIEDZIAŁA NAM,  
CO MOŻEMY ROBIĆ,  
CZEGO POWINNIŚMY  
SIĘ NAUCZYĆ, CO  
ROZWIJAĆ, ŻEBY  
ZMNIEJSZYĆ RYZYKO  
UZALEŻNIENIA  
SIĘ. JAK PEWNI  
ZAUWAŻYLIŚCIE,  
OD POZĄTKU  
PRZEKAZUJEMY WAM  
TĘ WIEDZĘ! WIECIE  
JUŻ, CO NAM POMAGA?  
NIE? TO CZYM PRĘDZEJ  
CZYTAJĄCIE!



## DZIEŃ 8. i 9. Raport dwudniowy.

### Co powinniśmy robić, żeby zmniejszyć ryzyko uzależnienia się od czynności?

#### **PO PIERWSZE.** Nauczmy się radzić sobie z naszym stresem, napięciem i przykrymi emocjami.

Najbardziej pomocne w radzeniu sobie ze stresem jest skoncentrowanie się na tym, jak można rozwiązać trudną sytuację. Dzięki temu możemy rozprawić się z przyczynami naszego napięcia. Tym, co pomaga w poradzeniu sobie z trudną sytuacją jest:

- ➔ Poproszenie o wsparcie kogoś zaufanego, z kim możesz porozmawiać o tym, co się dzieje i wyrazić swoje emocje. W sytuacji stresu możesz bowiem doświadczać złości, lęku, smutku. Czasami te emocje bywają tak silne, że trudno jest się opanować i myśleć o rozwiązaniu sytuacji. Trudno będzie Ci zatem cokolwiek zrobić, jeżeli będziesz się czuł przytłoczony silnymi emocjami.
- ➔ Zebranie informacji na temat danej sytuacji oraz możliwości jej rozwiązania (Z czym przyszło mi się zmierzyć? Na czym polega problem?). Jeżeli będziesz więcej wiedział na temat danej sytuacji, będzie Ci łatwiej znaleźć dla niej rozwiązanie.
- ➔ Rozeznanie się co do własnych możliwości (Co ja mogę zrobić, aby rozwiązać trudną sytuację). Jeżeli będziesz wiedział jakie masz możliwości, będziesz wiedział, o jaki rodzaj pomocy masz się zwrócić do innych osób.
- ➔ Zwrócenie się o pomoc i wsparcie od innych osób.
- ➔ Wprowadzanie rozwiązań w życie!

**ZAPAMIĘTAJ!!!**  
Najskuteczniejszym sposobem radzenia sobie z emocjami jest ich nazywanie i rozmawianie o nich.

#### **Zadanie Heli nr 7**

Kiedy jesteś zdenerwowan(a)y wykonaj kilka sprawdzonych technik rozluźniających opierających się na oddychaniu. Dzięki temu poczujesz się rozluźniona, dotlenisz mózg i łatwiej będzie Ci wymyślić rozwiązanie dla trudnej sytuacji. Usiądź w ustronnym miejscu i zwróć uwagę na to, jak oddychasz. Powoli i delikatnie wciągnij powietrze nosem, policz w myślach do trzech i wypuść powietrze powoli ustami. Im dłużej powtarzamy to ćwiczenie, tym bardziej się rozluźniamy.

18

#### **Zadanie Heli nr 8**

Jak myślisz, dlaczego unikanie problemów jest najmniej skutecznym sposobem radzenia sobie ze stresem?

Twoja odpowiedź: .....

.....

.....

.....

.....

Odpowiedź znajdziesz na stronie 24.

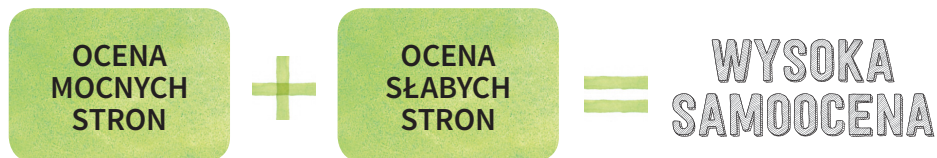


**PO DRUGIE.** Rozwijamy naszą samoocenę poprzez poznawanie swoich mocnych i słabych stron.

Samoocena to Twoje sądy, opinie i przekonania o sobie – na temat swoich cech, umiejętności i możliwości. Jeżeli akceptujemy i lubimy siebie, to mniej się boimy i mamy większe zaufanie co do tego, że poradzimy sobie z różnymi sprawami. Lepiej więc będziemy sobie radzić ze stresem. Łatwiej nam będzie również radzić sobie z niepowodzeniami. Będą one raczej okazją do uczenia się i wyciągania wniosków na przyszłość, a nie powodem do umartwiania się nad sobą, czy wręcz negocjowania swojej wartości.

Osoby o niskiej samoocenie doszukują się powodów porażek w sobie samych i dokonują uogólnień: „mnie się nigdy nic nie udaje”, „nie nadaję się do niczego”. Rozpamiętują niepowodzenia, „pielęgnując” swój negatywny obraz.

**PAMIĘTAJ!  
NIKT NIE JEST IDEALNY!**



Podstawowym składnikiem wysokiej samooceny jest wiedza o swoich możliwościach i słabościach.





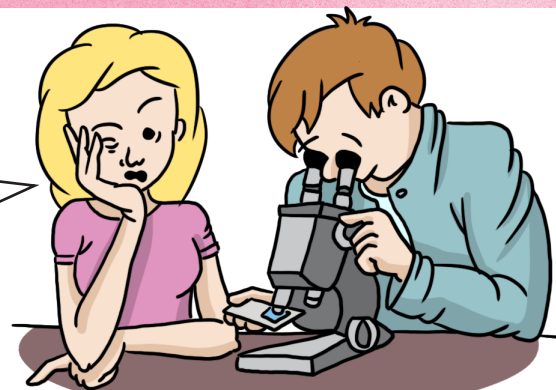
### Zadanie Heli nr 9

W ciągu 10 minut wypisz w kolejnych kolumnach poniższej tabeli przynajmniej 10 swoich dobrych cech związanych z charakterem (np. jestem wytrwała) i z wyglądem (np. jestem wysoka) oraz przynajmniej 10 posiadanych umiejętności (np. umiem jeździć na rowerze, potrafię obsługiwać różne programy komputerowe).

Twoja odpowiedź:

LP.	CECHY	UMIEJĘTNOŚCI
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

FELEK UWIELBIA  
BIOLOGIĘ I KIEDYŚ  
CHCIAŁBY ZOSTAĆ  
LEKARZEM. JA  
JESZCZE SIĘ  
ZASTANAWIAM.  
JEST TYLE  
WSPANIAŁYCH  
RZECZY, KTÓRE  
MOGŁABYM ROBIĆ



### PO TRZECIE. Rozwijaj swoje zainteresowania.

#### Zadanie Heli nr 10

Ludzie mają różne pasje i zainteresowania. Spośród własnych zainteresowań wybierz te, które nie należą do grupy czynności, które mogą uzależniać (ich listę znajdziesz w Raporcie Porannym Heli i Felka na str. 6-7). Zastanów się, jaki zawód mogłyby wykonywać osoby, które w dzieciństwie miały podobne pasje?

LP.	ZAJNTERESOWANIE	ZAWÓD
1	<i>bieganie</i>	<i>lekkoatleta, trener</i>
2		
3		
4		





**PO CZWARTE.** Staraj się w sposób urozmaicony spędzać czas wolny.

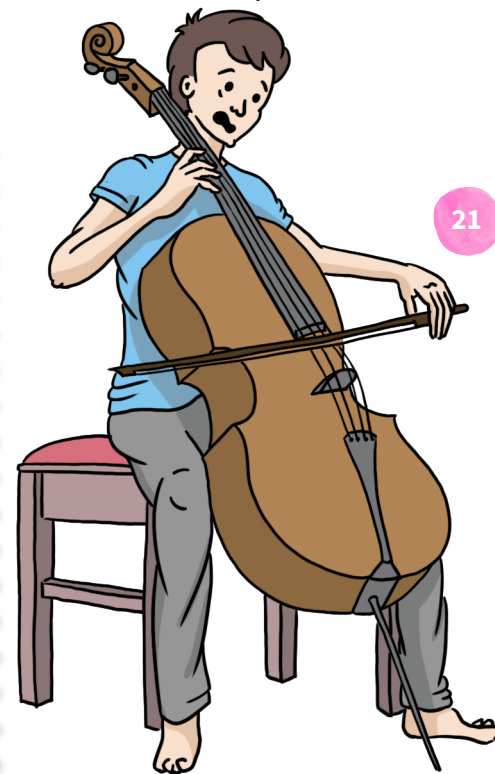
#### Zadanie Heli nr 11

Przypomnij sobie czynności, których częste wykonywanie może prowadzić do uzależnienia (sprawdź: Raport Poranny Heli i Felka na str. 6-7). Zastanów się, jak możesz spędzać czas wolny w taki sposób, żeby ominąć wykonywanie tych czynności. Ja na przykład lubię czytać kryminały dla młodzieży. A Ty? W tym celu uzupełnij poniższą tabelę. Zadbaj, aby w każdej z rubryk były co najmniej 3 różne aktywności, które możesz robić sam z kolegami/koleżankami lub z członkami swojej rodziny.

#### Lista aktywności, które mogę wykonywać w wolnym czasie...

LP.	sama(sam)	z przyjaciółmi	z rodziną
1			
2			
3			

UWIELBIAM MUZYKĘ  
POWAŻNĄ I NIE  
PRZEJMĘ SIĘ, ŻE  
Z TEGO POWODU ŚMIEJĄ  
SIĘ ZE MNIE W KLASIE.  
GRĄ NA WIOŁONCZELI  
PRZYNOSI MI WIELKĄ  
FRAJDĘ!





**PO PIĄTE.** Dbaj o relacje z najbliższymi i staraj się poznawać nowych ludzi.

**Zadanie Heli nr 7**

ZRÓB SWOIM BLISKIM MIŁĄ NIESPODZIANKĘ! NAPISZ W FORMIE KRÓTKIEGO LIŚCIKU, CO W NICH CENISZ I DLACZEGO SĄ DLA CIEBIE WAŻNI. NASTĘPNIE SCHOWAJ GO W MIEJSCU, W KTÓRYM BĘDZIESZ PEWNA, ŻE DANA OSOBA NIEBAWEM GO ZNAJDZIE. CO SIĘ WYDARZYŁO, GDY JUŻ TWÓJ LIŚCIK ZOSTAŁ ODNALEZIONY? JAK SIĘ Z TYM PO CZUŁAŚ?



**PO SZÓSTE.** Sprawdzajmy, czego naprawdę potrzebujemy.

Jedź z umiarem – tylko tyle, ile naprawdę potrzebujesz! Informacja o tym, że jesteśmy najedzeni dociera do naszego mózgu z opóźnieniem. Warto więc po jedzeniu odczekać chwilę, żeby zorientować się, że jesteśmy najedzeni, ale nie przejedzeni. Staraj się przy tym ograniczyć słodkie i kaloryczne rzeczy!

Zanim poprosisz rodziców o kolejną rzecz zastanów się, czy nie masz już czegoś bardzo podobnego. Być może zakup kolejnej konsoli do gry nie jest Tobie aż tak niezbędny? Pieniądze może warto wówczas przeznaczyć na coś innego (na coś bardziej Ci teraz potrzebnego) albo odłożyć i kupić coś większego?

**Hela:** Cieszę się, że udało Wam się wykonać wszystkie zadania. Jestem z Was dumna! Tym bardziej, że zadania nie były łatwe.

**Felek:** Jeżeli ktoś z Was jeszcze nie zdążył ich zrobić, zachęcamy do tego! Pamiętajcie, im więcej umiecie, tym lepiej chronicie się przed uzależnieniem behawioralnym.

**Hela:** Na koniec naszego wspólnego śledztwa chcieliśmy Was jeszcze zachęcić do korzystania z pomocy. Jeżeli będziecie mieli jakiś problem albo po prostu będziecie chcieli porozmawiać o czymś, co Was niepokoi to w pierwszej kolejności porozmawiajcie z rodzicami lub innymi dorosłymi osobami z Waszego otoczenia np. wychowawcą klasy, pedagogiem lub psychologiem pracującym w Waszej szkole. My, jak już wiecie, rozmawialiśmy z panią Anita, naszą pedagog. Bardzo nam pomogła. A mojej mamie pomógł psycholog. Bez nich byłoby nam trudno.

**Felek:** Jest też inna możliwość. Przeczytajcie nasz ostatni raport!



## DZIEŃ 10. Raport poranny.

### Gdzie szukać pomocy?

Jeśli nie czujecie się gotowi do porozmawiania z osobą dorosłą w Waszym otoczeniu, zadzwońcie do **Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje 116-111**. Dyżurują w nim osoby, które mogą Wam pomóc (psycholodzy, pedagodzy). Możecie, tak jak my z panią Anitą, podzielić się z nimi swoimi trudnościami, otrzymać wsparcie i porady, które pomogą Wam radzić sobie w trudnych sytuacjach. Telefon czynny jest codziennie w godzinach od 12.00 do 20.00. Działaniu linii telefonicznej towarzyszy **strona internetowa [www.116111.pl](http://www.116111.pl)**, gdzie możecie zadać anonimowo pytania on-line przez całą dobę.

**Zapamiętaj ten numer telefonu: 116-111.**  
**Może być Ci potrzebny!**



## Poprawne odpowiedzi do zadań Heli:

### Zadanie Heli nr 1

Jaką emocję pokazał Maćkowi Tomek? – Zadowolenie.

A co Twoim zdaniem czuł naprawdę? – Złość.

### Zadanie Heli nr 3

**A.** Czujemy go, kiedy tracimy coś dla siebie ważnego – **smutek**.

**B.** Czujemy ją, kiedy dzieje się coś, co jest dla nas bardzo przyjemne, na co czekaliśmy – **radość**.

**C.** Czujemy ją, kiedy napotykamy na jakieś przeszkody, kiedy coś nie dzieje się po naszej myśli – **złość**.

**D.** Czujemy go wtedy, kiedy w naszym poczuciu coś zagraża naszemu bezpieczeństwu – **strach**.

### Zadanie Heli nr 4

**Emocja:** złość, furia, wściekłość, nienawiść, rozdrażnienie, smutek, żal, przykrość, przygnębienie, wstyd, zażenowanie, zakłopotanie, zdziwienie, oszołomienie, osłupienie, zdumienie, pogarda, niechęć, obrzydzenie, lęk

**Postawa:** wielkoduszność, uprzejmość, uprzedzenie, zarozumiałość, uczciwość, uczynność, udawanie, respekt, przyjaźń, sprawiedliwość, przemoc, nieprzychylność, naturalność, pasywność, otwartość, nuda, hipokryzja, beztroska, bezwstyd, opanowanie

### Zadanie Heli nr 6

Twoja odpowiedź:

**hazard** – długi i problemy z prawem

**zakupoholizm** – długi

**siecioholizm** – problemy z kręgosłupem, przewlekłe bóle w okolicy szyi, pleców, ramion, przedramion

**objadanie się** – nadwaga i otyłość, wiele chorób układu krążenia, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, przeciążenia układu kostno-stawowego

### Zadanie Heli nr 8

Dlatego, że unikanie odwraca naszą uwagę od trudnej sytuacji i nie przybliża do jej rozwiązania.

\* Wszystkie zadania zawarte w publikacji dotyczą chłopców i dziewczynek nawet, jeżeli napisane są tylko w jednej formie. Po prostu łatwiej jest pisać jedną formę. Końcówka męska nie musi oznaczać tylko chłopców. Kiedy mówimy o człowieku, a są nimi i chłopcy i dziewczęta, stosujemy końcówkę męską.



## Miesięcznik **Remedium**

### **Profilaktyka zachowań ryzykownych i promocja zdrowia psychicznego.**

Więcej materiałów dla dzieci i młodzieży dotyczących uzależnień behawioralnych (m.in. hazard, komputer, Internet, zakupy) znajdziesz w tzw. wkładkach, które od czerwca 2012 r. publikowane są w miesięczniku **Remedium**. Twój nauczyciel znajdzie w nich przykładowe scenariusze zajęć, podczas których będziecie mogli wspólnie dyskutować różne kwestie i problemy związane z uzależnieniami behawioralnymi. Opracowanie i opublikowanie materiałów zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

**Wydawcą Remedium** jest Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) oraz ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

## Miesięcznik **Świat Problemów**

Inne osoby dorosłe z Twojego otoczenia (m.in. rodzice, nauczyciele) w miesięczniku **Świat Problemów** znajdą wiele materiałów poświęconych profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień, w szczególności uzależnienia od alkoholu. Od 2012 roku na łamach czasopisma regularnie ukazują się artykuły dotyczące uzależnień behawioralnych. Ich opracowanie i publikowanie zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

**Wydawcą Świata Problemów** jest ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

### **Notka o autorach**

**Kinga Kaczmarek** – pedagog, psychoterapeuta. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej oraz w Ośrodku Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pępek”. Realizuje szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku Remedium. Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dzięki” oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi” adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

**Karolina Van Laere** – nauczyciel języka polskiego, psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku Remedium. Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dzięki” oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi” adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

### **Konsultacja naukowa**

**Krzysztof Ostaszewski** – pedagog, doktor nauk humanistycznych. Adiunkt, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Redaktor naukowy miesięcznika Remedium. Współautor programów „Domowi Detektywi” i „Fantastyczne Możliwości”.

**ISBN 978-83-64000-06-5**

**Egzemplarz bezpłatny**

Broszura finansowana ze środków Funduszu  
Rozwiązywania Problemów Hazardowych  
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia