

# Diagnoza uzależnień behawioralnych



**Gmina Dolsk**  
**2022**

## SPIS TREŚCI

WSTĘP .....	3
UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W GRUPIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW GMINY .....	4
GUPA BADANA .....	4
WYNIKI BADAŃ.....	5
UZALEŻNIENIE OD GIER HAZARDOWYCH.....	6
UZALEŻNIENIE OD INTERNETU, TELEFONU I PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH .....	12
ZAKUPOHOLIZM .....	16
PRACOHOLIZM.....	18
UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W ŚRODOWISKU MŁODZIEŻY SZKOLNEJ.....	19
GUPA BADANA .....	19
UZALEŻNIENIE OD INTERNETU I SMARTFONU .....	20
UZALEŻNIENIE OD HAZARDU.....	24
PODSUMOWANIE.....	30
REKOMENDOWANE DZIAŁANIA.....	33

## WSTĘP

---

Terminem „uzależnienia behawioralne” określa się formy zaburzeń (nałogów) nie związanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, a z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności (np. graniem w gry hazardowe). Formalnie, do grupy tych zaburzeń możemy zaliczyć jedynie zaburzenie uprawiania hazardu, natomiast nieformalnie – szereg zachowań, które stanowią przejaw patologii ze względu na intensywność ich podejmowania (i na konsekwencje, jakie ponosi jednostka), a nie sam fakt angażowanie się w nie. Zatem, poza uprawianiem hazardu, do tzw. uzależnień behawioralnych należą również zachowania przystosowawcze, np. robienie zakupów czy uprawianie ćwiczeń fizycznych, jeśli wykonywane są kompulsywnie i niosą negatywne konsekwencje dla jednostki i jej otoczenia.<sup>1</sup>

Raport ma na celu przedstawienie wyników badań ankietowych przeprowadzonych w pierwszym kwartale 2022 roku, obejmujących podstawowe problemy społeczne związane z uzależnieniami behawioralnymi.

Dane dotyczące zagrożeń behawioralnych uzyskane zostały w drodze anonimowych badań ankietowych przeprowadzonych w Gminie Dolsk wśród dwóch grup reprezentujących lokalne środowiska:

- 1) dorośli mieszkańcy Gminy Dolsk,
- 2) młodzież szkolna z terenu Gminy Dolsk.

Celem przeprowadzonych badania była identyfikacja występujących w lokalnym środowisku zagrożeń związanych z uzależnieniami behawioralnymi, w szczególności obejmującymi postawy i opinie respondentów związane z:

- uzależnieniem od gier hazardowych,
- uzależnieniem od Internetu, telefonu oraz korzystania z portali w mediach społecznościowych,
- uzależnieniem od zakupów,
- uzależnieniem od pracy.

---

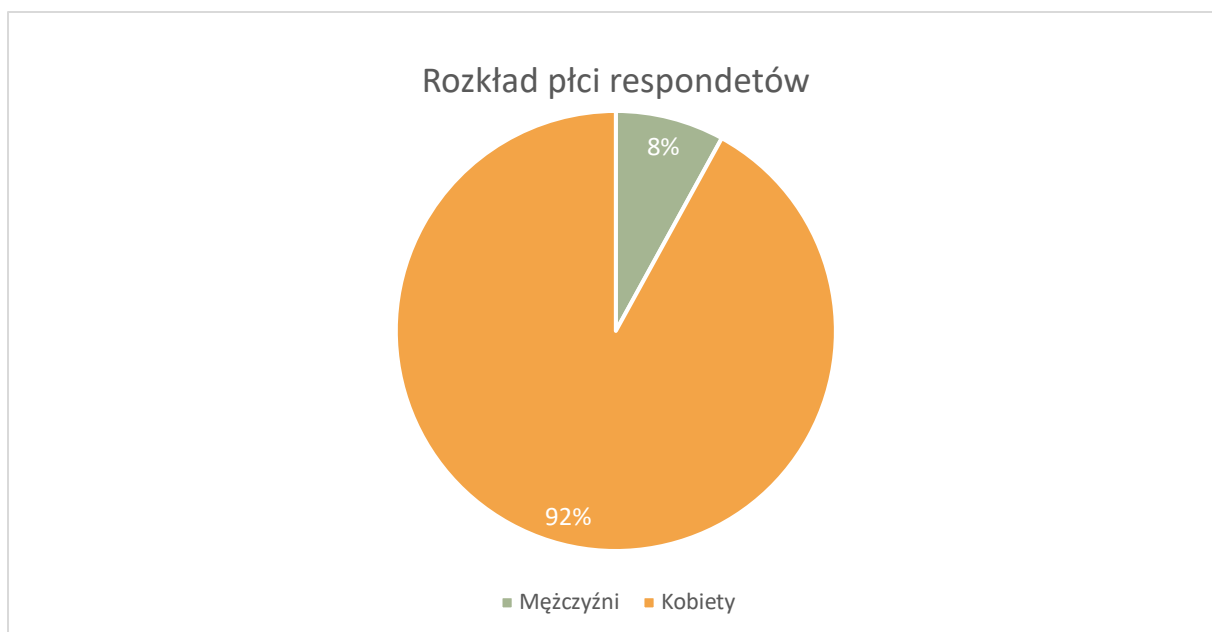
<sup>1</sup> Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Praktyka i teoria*, Minister Zdrowia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015

# UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W GRUPIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW GMINY

## GUPA BADANA

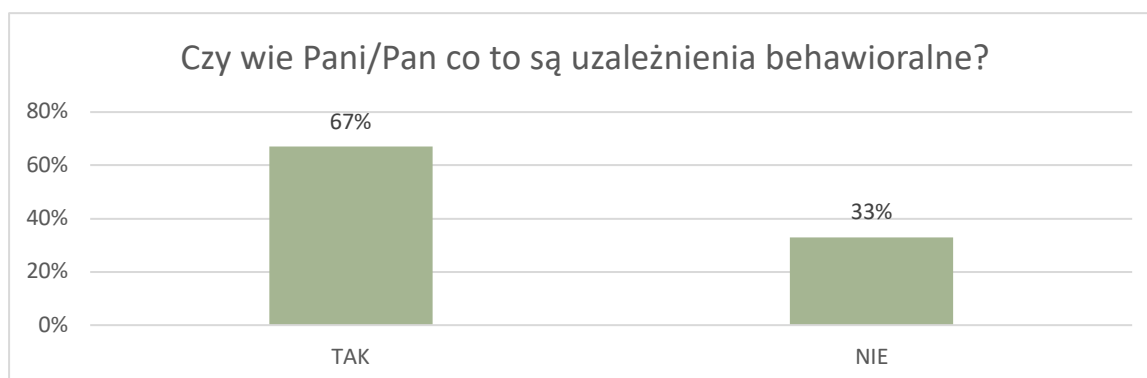
Badania zostały przeprowadzone metodą **CAWI** (ang. *Computer-Assisted Web Interview* – wspomagany komputerowo wywiad przy pomocy strony WWW – wykorzystane narzędzie badawcze to Program CORIGO rekomendowane przez ORE) – technika zbierania informacji w ilościowych badaniach rynku i opinii publicznej, w której respondent jest proszony o wypełnienie ankiety w formie elektronicznej.

**W badaniu wzięło udział 103 dorosłych mieszkańców Gminy Dolsk: 95 respondentów to kobiety, natomiast 8 osób to mężczyźni. Średnia wieku badanych to 40 lata.**



## WYNIKI BADAŃ

W pierwszym pytaniu ankiety skierowanej do dorosłych mieszkańców Gminy Dolsk zapytaliśmy, czy posiadają wiedzę na temat czym są uzależnienia behawioralne. Udzielone odpowiedzi wskazują, że **67% procent respondentów uważa, że posiada taką wiedzę**, natomiast 33% wskazało przeciwnie.



Następnie poprosiliśmy o ocenę ważności różnych problemów społecznych w środowisku lokalnym. Przyjętą w tych badaniach miarą ważności odmiennych problemów jest odsetek respondentów, którzy wskazują dany problem jako bardzo ważny i raczej istotny. Poniższa tabela przedstawia rozkład odpowiedzi uzyskanych w badaniu mieszkańców Gminy Dolsk.

<i>Ocena ważności problemów przez badanych mieszkańców</i>				
<i>Problem</i>	<i>Bardzo istotny</i>	<i>Raczej istotny</i>	<i>Raczej nieistotny</i>	<i>Zdecydowanie nieistotny</i>
<b>Uzależnienie od komputera i Internetu (siecioholizm)</b>	39%	45%	14%	2%
<b>Zakupoholizm</b>	11%	23%	52%	14%
<b>Hazard</b>	11%	8%	35%	46%
<b>Seksoholizm</b>	4%	16%	41%	39%
<b>Pracoholizm</b>	12%	47%	30%	11%
<b>Zaburzenia odżywiania (np. jedzenioholizm, anoreksja, bulimia)</b>	13%	32%	31%	24%

Za najistotniejsze problemy z zaprezentowanych w powyższej tabeli, mieszkańcy Gminy Dolsk uznali: **uzależnienie od komputera i Internetu (84%) oraz pracoholizm (59%)**.

## UZALEŻNIENIE OD GIER HAZARDOWYCH

---

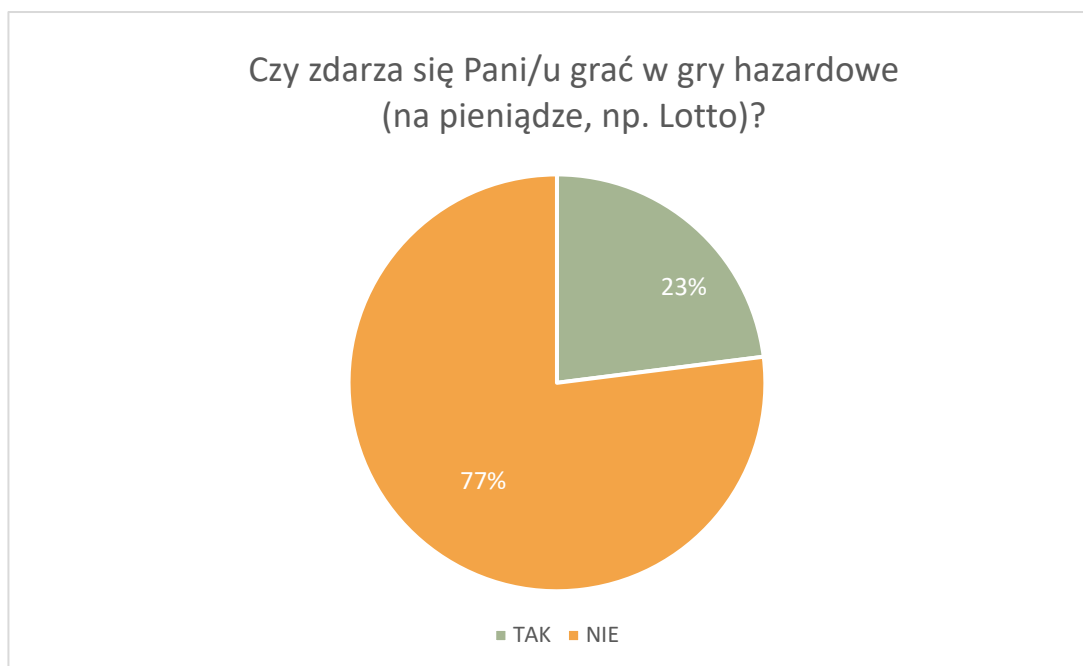
Uzależnienie od hazardu należy do uzależnień behawioralnych i jest definiowane, jako powtarzające się działanie, które nie może być kontrolowane i jest ze szkodą dla osoby uzależnionej, jej wartości, zobowiązań społecznych, zawodowych, ekonomicznych i rodzinnych, oraz związanych z naruszaniem norm społecznych i prawa. Jest określane jako patologiczny hazard, nałogowe granie, hazard przymusowy. Bywa nazywane ukrytym nałogiem, bowiem w przeciwieństwie do innych uzależnień nie wywołuje widocznych dla otoczenia symptomów i można go dość łatwo ukryć. O diagnozie tego zaburzenia nie decyduje rodzaj uprawianej gry, lecz sposób grania, który z czasem staje się sensem życia dla osoby uzależnionej i główną motywacją życiową. Aktywność związana z graniem jest dominującą aktywnością, która często prowadzi do utraty pracy, rodziny, dóbr materialnych i marginalizacji społecznej. Bez względu na ponoszone koszty nałogowy hazardzista wraca do gry.

W Polsce problem patologicznego uzależnienia narasta i choć staje się coraz bardziej powszechny, to świadomość społeczna konieczności leczenia tej choroby, jak i samych form pomocowych pozostaje ciągle marginalna. Ocenia się, że ponad 380 tys. osób może być uzależnionych od gier hazardowych, a około 200 tys. jest narażonych na ryzyko uzależnienia. Uważa się, że ponad 6 mln osób cierpi i doświadcza negatywnych skutków uzależnienia swoich dzieci, rodziców, partnerów. Niebezpiecznym jest to, że inicjacja hazardowa dotyka osoby w coraz młodszym wieku. We współczesnym świecie, zagrożenie ryzykiem nałogu hazardowego jest związane z preferowanym sposobem spędzania relaksacyjnego czasu i łatwym dostępem do nowych typów hazardu np. internetowego czy publiczne miejsca pełne elektronicznych gier.<sup>2</sup>

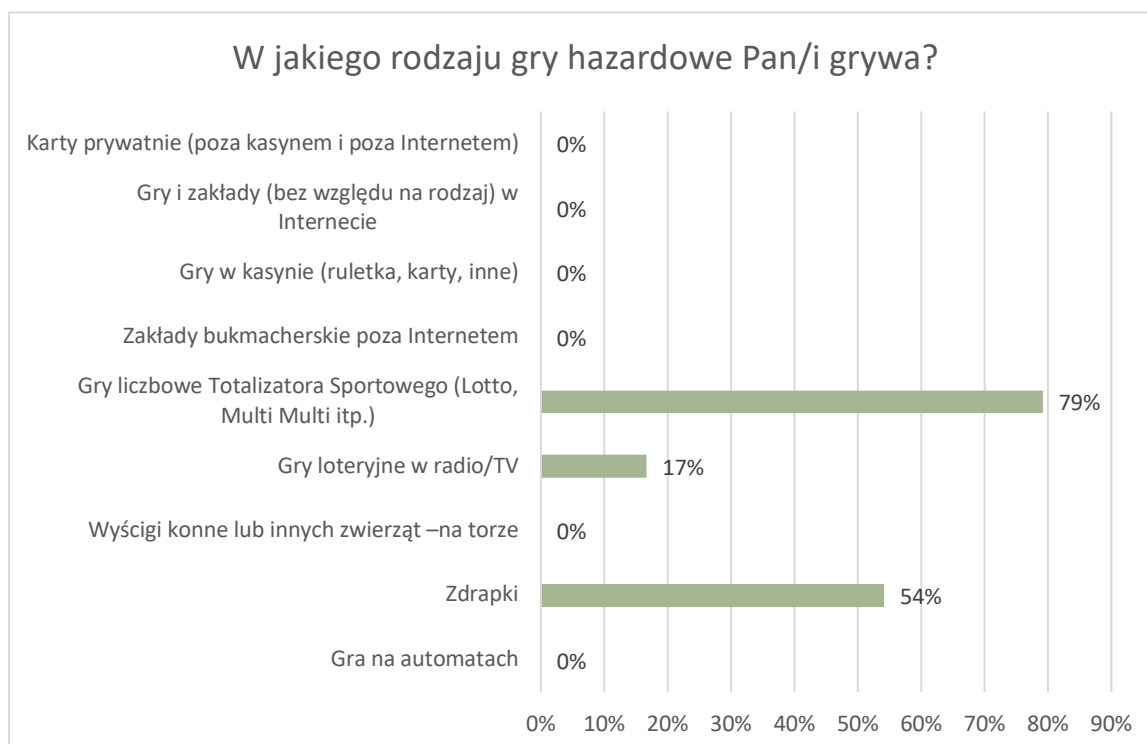
Respondenci zostali zapytani o ich doświadczenia związane z grami hazardowymi na pieniądze. Wyniki wskazują, że wśród dorosłych mieszkańców Gminy Dolsk **77% nigdy nie grało w gry hazardowe na pieniądze**, a 23% przyznało, iż uczestniczyli w takiej formie hazardu.

---

<sup>2</sup> [www.salusprodomo.pl](http://www.salusprodomo.pl)



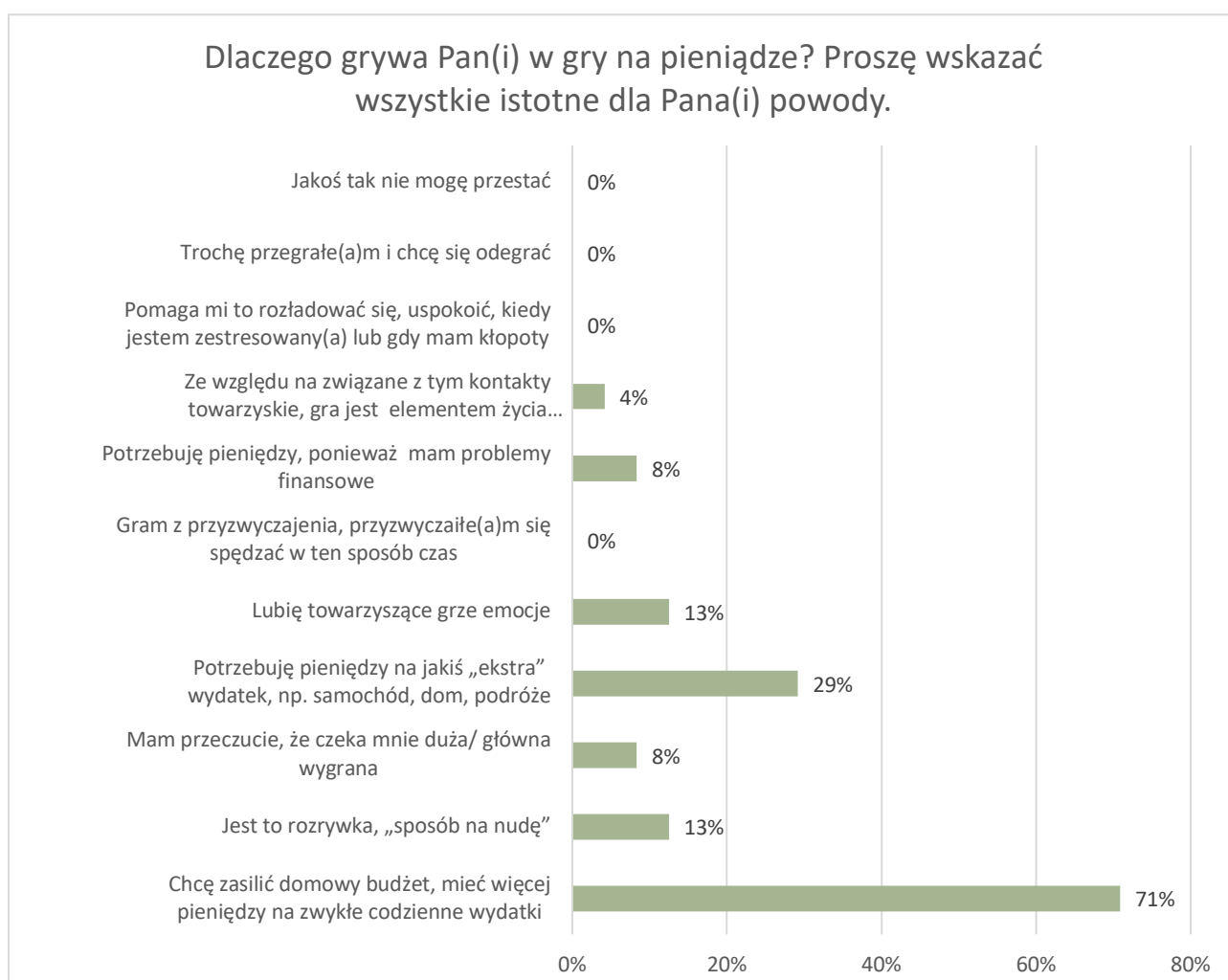
Następnie zapytaliśmy ankietowaną grupę o gry hazardowe w jakie grywają. Największą popularnością cieszą się: gry Totalizatora Sportowego (79%) oraz zdraпки (54%).



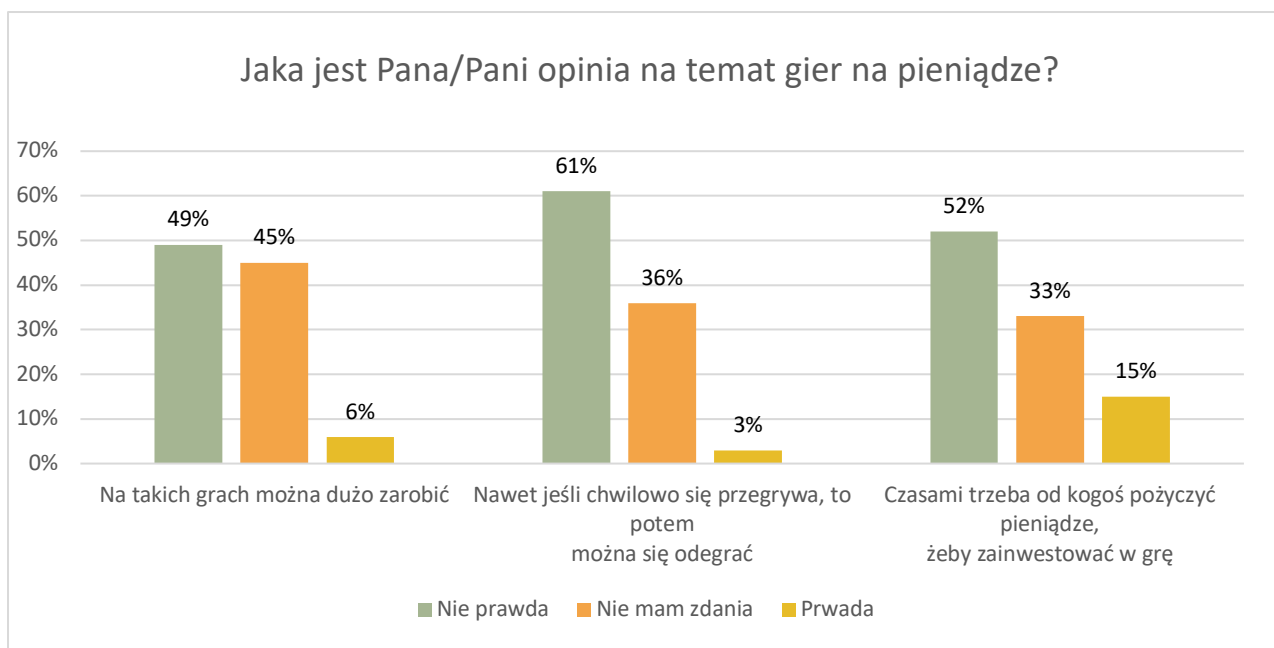
**Wśród przyczyn podejmowania gier na pieniądze, na jakie wskazują badani dominują motyw finansowe oraz rozrywkowe.** 71% ankietowanych przyznaje, że grywa w owe gry, ponieważ chce zasilić domowy budżet oraz mieć więcej pieniędzy na

codzienne wydatki a 29% potrzebuje pieniędzy na ekstra wydatki, kolejne 8% zaznaczyło, że ma przecucie, iż czeka na nich duża wygrana a 13% zaznaczyło, że jest to dla nich rozrywka, sposób na nudę.

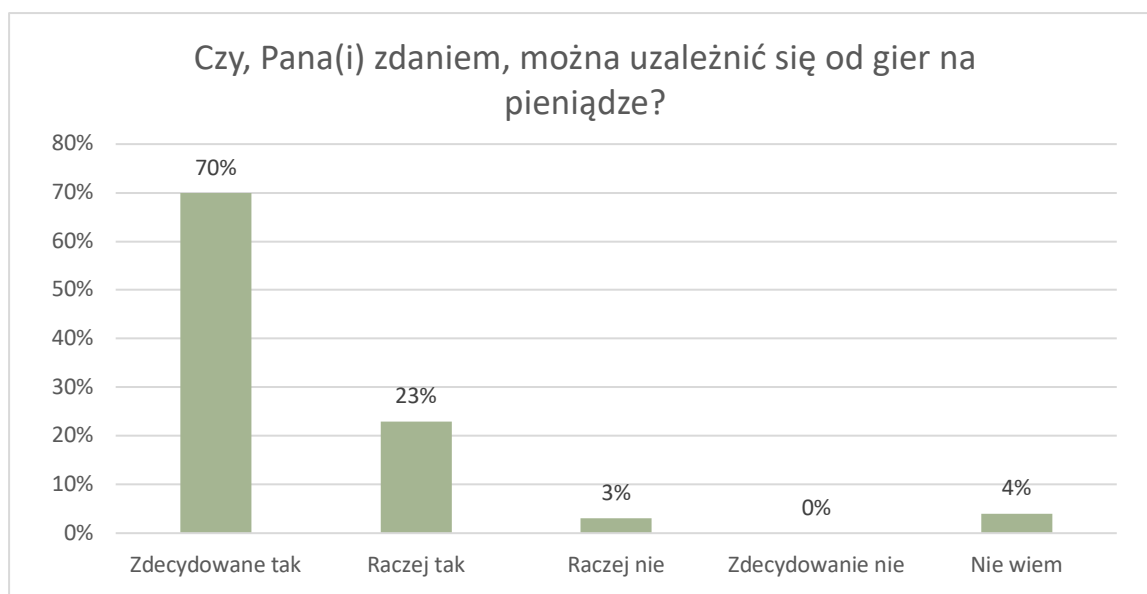
Aby poznać opinię mieszkańców na temat gier hazardowych na pieniądze, przedstawiono im w ankiecie trzy stwierdzenia i poproszono o ocenę, czy uważają je za prawdziwe lub też nie prawdziwe. **Spora część mieszkańców Gminy Dolsk przyjmuje konstruktywne postawy względem gier hazardowych.** 49% uważa za nieprawdę określenie „na takich grach można dużo zarobić”. 61% nie zgadza się z twierdzeniem: „nawet jeżeli się chwilowo przegrywa to potem można się odegrać”. 52% ankietowanych również uważa za nieprawdziwe zdanie „czasem trzeba od kogoś pożyczyć pieniądze, aby zainwestować w grę”.







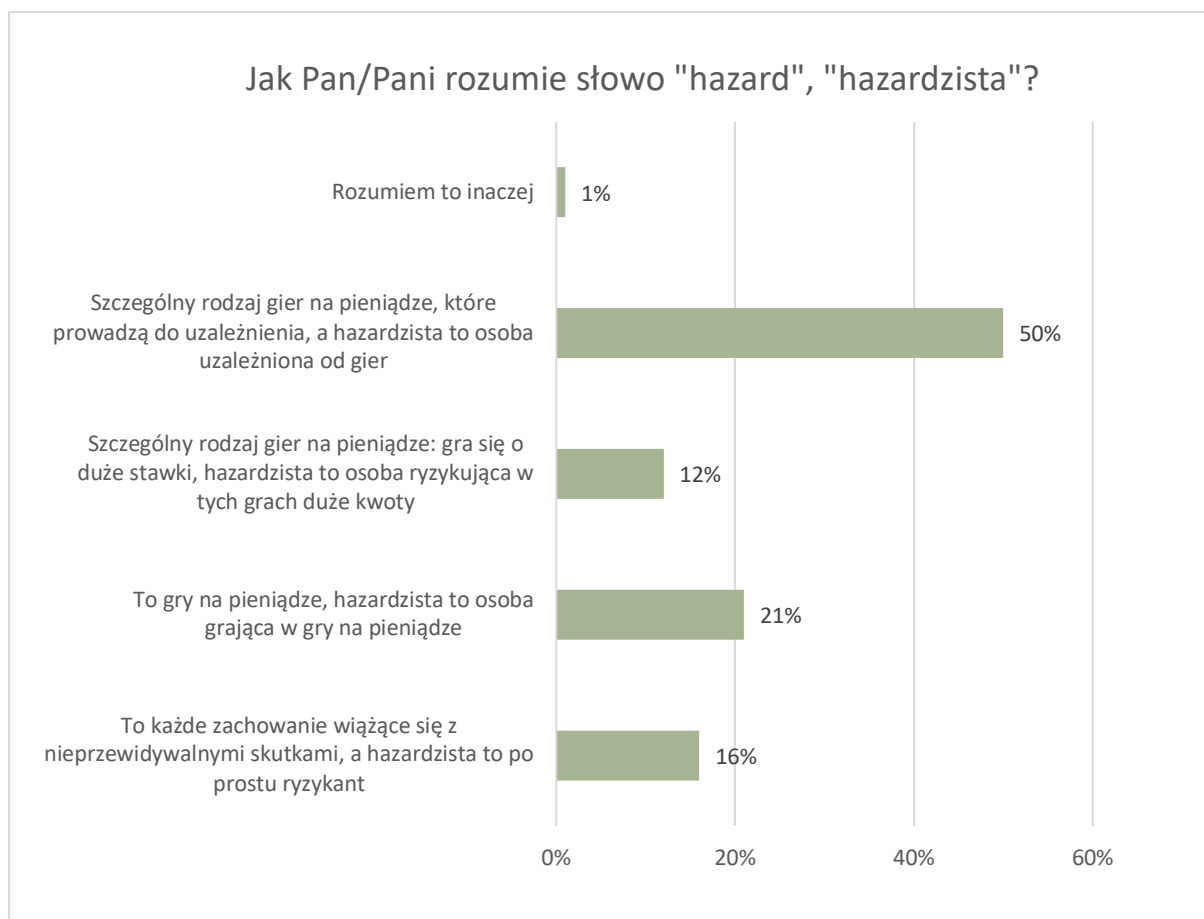
**93% ankietowanych mieszkańców Gminy Dolsk jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić. 4% respondentów nie posiada zadania na ten temat.**



Uzależnienie od hazardu jest uznawane za przewlekłe i niewyleczalne schorzenie. Oznacza to, że powrót hazardzisty do bezpiecznego grania jest niemożliwy, zawsze wymknie się ono spod kontroli nawet, gdy przerwa w graniu była stosunkowo długa. Abstynencja od grania, nawet relatywnie długa, nie jest dowodem na wyleczenie i brak choroby.

Uzależnienie od hazardu wymaga kompleksowego leczenia psychoterapeutycznego (psychoterapia indywidualna, rodzinna) i być może włączenia psychiatrycznego leczenia farmakologicznego. Podobnie, jak w przypadku uzależnienia od alkoholu, tu również występuje mechanizm współuzależnienia rodziny jako skutek uzależnienia członka rodziny.

W kolejnym pytaniu zaprezentowaliśmy badanym cztery stwierdzenia dotyczące definiowania słów hazard i hazardzista. Respondenci wskazywali na to, które ich zdaniem najlepiej oddaje znaczenie wspomnianych słów. Najwięcej wskazań (**50%**) otrzymało stwierdzenie: „Szczególny rodzaj gier na pieniądze, które prowadzą do uzależnienia, a hazardzista to osoba uzależniona od gier”.



Poprosiliśmy dorosłych mieszkańców Gminy Dolsk o wyrażenie swojej opinii na temat różnego rodzaju uzależnień. Respondenci dokonywali oceny zaprezentowanych uzależnień w skali od 1 do 10 (gdzie 1 to niegroźne przyzwyczajenie/nawyk a 10 to nałóg zagrażający życiu). Jeżeli chodzi o uzależnienie od różnego rodzaju substancji, to większość respondentów nie ma wątpliwości co tego, że alkoholizm (70% zaznaczyło

liczbę 10) czy narkomania (92% zaznaczyło liczbę 10) są uzależnieniami zagrażającymi życiu.

W przypadku uzależnień behawioralnych wyniki badania przedstawiają się nieco inaczej:

- ✓ 2% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o zakupoholizm
- ✓ 11% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o pracoholizm;
- ✓ 22% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o sieciholizm;
- ✓ 29% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o patologiczny hazard.

Szczegółowy rozkład deklaracji przedstawia poniższa tabela.

### Jaka jest Pana/Pani opinia na temat różnego rodzaju uzależnień?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Alkoholizm	1%	3%	0%	1%	2%	2%	2%	5%	14%	70%
Narkomania	0%	3%	0%	1%	1%	0%	1%	0%	2%	92%
Nikotynizm	1%	3%	1%	2%	10%	8%	15%	9%	13%	38%
Zakupoholizm (uzależnienie od zakupów)	13%	3%	4%	10%	23%	14%	15%	11%	5%	2%
Pracoholizm (uzależnienie od pracy)	4%	3%	7%	5%	18%	15%	19%	12%	6%	11%
Sieciholizm (uzależnienie od Internetu)	1%	2%	3%	6%	10%	11%	15%	11%	19%	22%
Uzależnienie od hazardu	2%	1%	2%	2%	5%	8%	17%	18%	16%	29%
Seksoholizm	3%	3%	7%	2%	19%	11%	17%	10%	17%	11%
Zaburzenia odżywiania	2%	0%	3%	0%	4%	6%	5%	6%	13%	61%

## UZALEŻNIENIE OD INTERNETU, TELEFONU I PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH

---

Korzystanie z komputera, Internetu oraz telefonu komórkowego we współczesnym świecie stało się zachowaniem powszechnym, dla niektórych osób nawet codziennym. W całej Europie minął już okres, w którym komputer był traktowany jako coś nieznanego czy zagadkowego. Istotne zmiany, do których przyczynił się dynamicznie rozwijający się Internet, zaistniały w sposobie życia, komunikacji, spędzaniu czasu wolnego. W obecnych czasach korzystanie z komputera jest równie popularne, jak oglądanie telewizji i używanie telefonu komórkowego. Osoby, które sprawnie poruszają się po Internecie, nie muszą wychodzić z domu, aby zrobić zakupy, zapłacić rachunki, zdalnie pracować.<sup>3</sup>

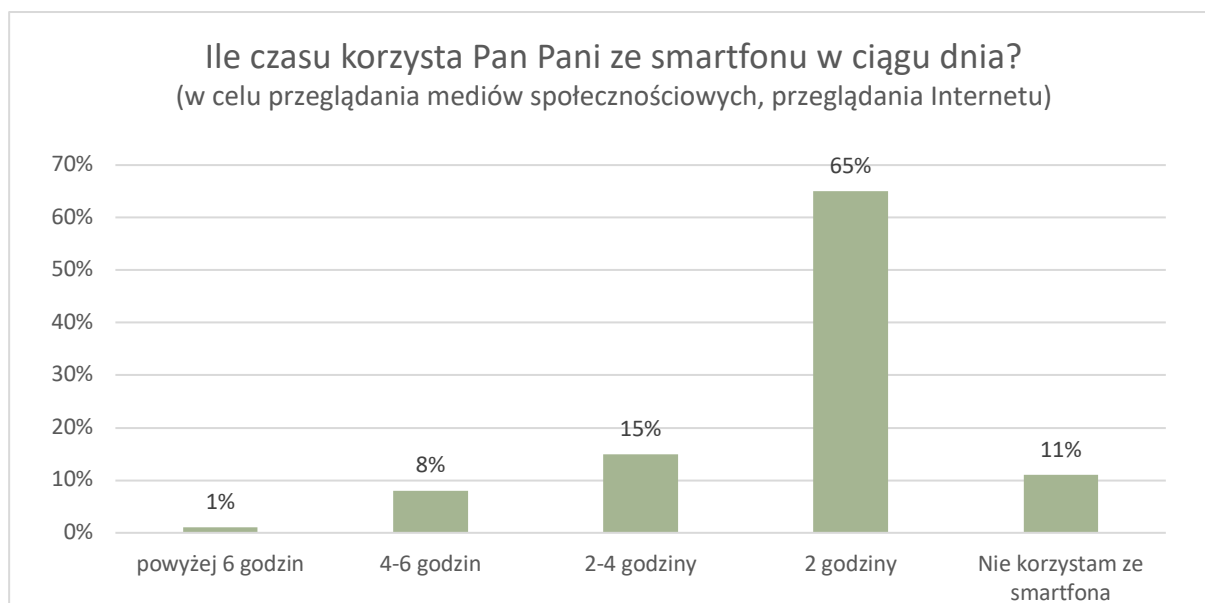
Szerokie upowszechnienie technologii informacyjnych owocuje korzystnymi zmianami we wszystkich dziedzinach aktywności ludzi. Jednocześnie stanowi źródło rozmaitych zagrożeń. Ponieważ użytkownikami technologii informacyjnych są ludzie o bardzo zróżnicowanych właściwościach, stąd różnorodność postaw i postępowań obserwowanych w takich sytuacjach. Dla jednych komputer i Internet będą wspaniałymi i możliwymi do racjonalnego wykorzystania narzędziami ułatwiającymi przebieg aktywności (w życiu, pracy, uczeniu się, uczestnictwie w kulturze, odpoczynku). Dla drugich będą przedmiotem uzależnień.<sup>4</sup>

Z odpowiedzi uzyskanych od ankietowanych mieszkańców Gminy Dolsk wynika, iż **65% z nich korzysta ze smartfonu 2 godziny dziennie**, co można uznać za rozsądny czasokres. Niepokojące są wskazania **łącznie 23% badanych**, którzy deklarują czas przeznaczony na korzystanie z telefonu **od 2 do 6 godzin dziennie**.

---

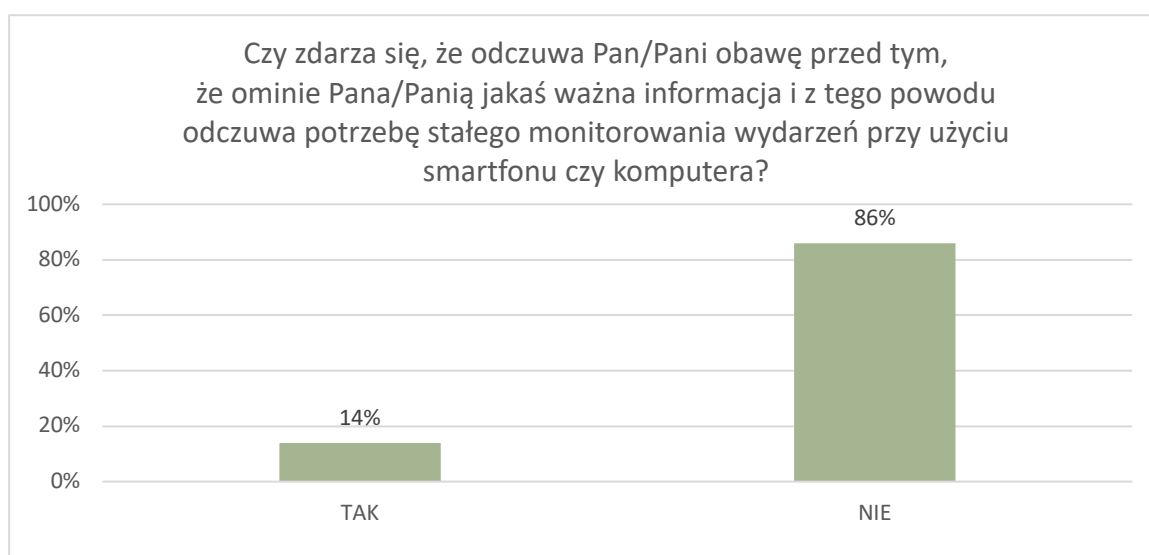
<sup>3</sup> Hołtyń B. W jaki sposób dzieci i młodzież korzystają z komputera i Internetu? [W:] B.M. Kaja, B. Hołtyń (red.). Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokreacja. T. VIII. Bydgoszcz 2009: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

<sup>4</sup> Furmanek W., *Uzależnienie od komputera i Internetu*, Dydaktyka Informatyki 9, 2014, s. 49-48.



W języku angielskim rozwinięciem skrótu FOMO jest wyrażenie *fear of missing out*. Określa ono sytuację, w której osoba odczuwa przeraźliwy strach przed tym, że ominię ją jakaś ważna informacja i z tego powodu odczuwa potrzebę stałego monitorowania wydarzeń przy użyciu smartfonu czy komputera. Syndrom FOMO w dobie Internetu i mediów społecznościowych stanowi swoistą chorobę cywilizacyjną.<sup>5</sup>

**Wśród ankietowanych mieszkańców Gminy Dolsk 14% przyznaje, że zauważa u siebie symptomy typowe dla FOMO.**

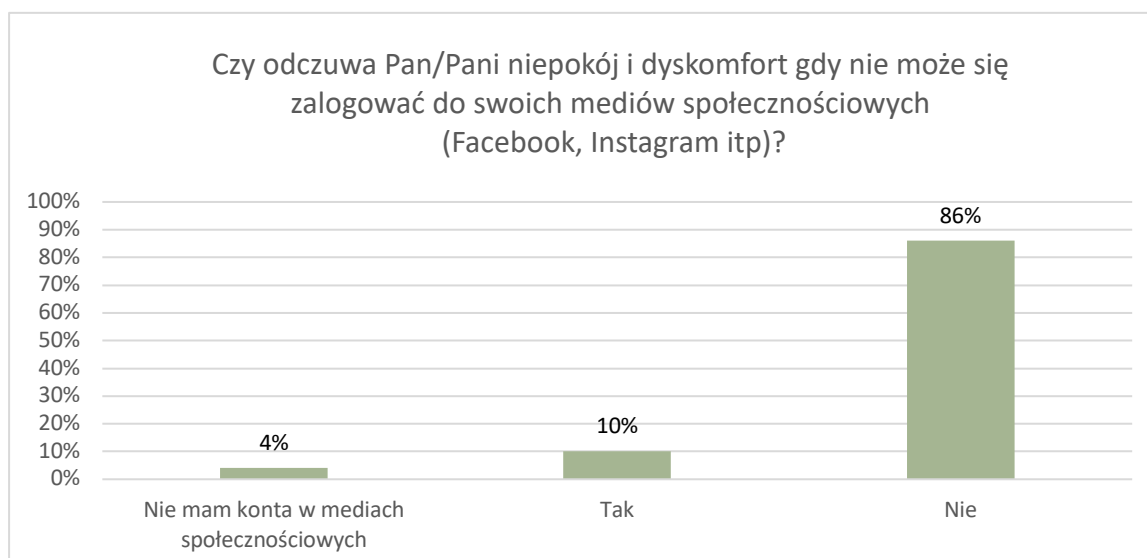


<sup>5</sup> [www.avigon.pl](http://www.avigon.pl)

Pojęcie „uzależnienie od Facebooka” przestało być przypuszczeniem czy uogólnieniem odnoszącym się do wszelkich mediów społecznościowych. Od niedawna używa się go oficjalnie w literaturze fachowej jako nazwę bardzo konkretnego zjawiska. To portal, który często nazywamy „zjadaczem czasu”. To niestety niebezpieczny objaw. Uzależnienie od Facebooka jest definiowane jako nadmierne zaangażowanie, które zakłóca codzienne aktywności i relacje interpersonalne.

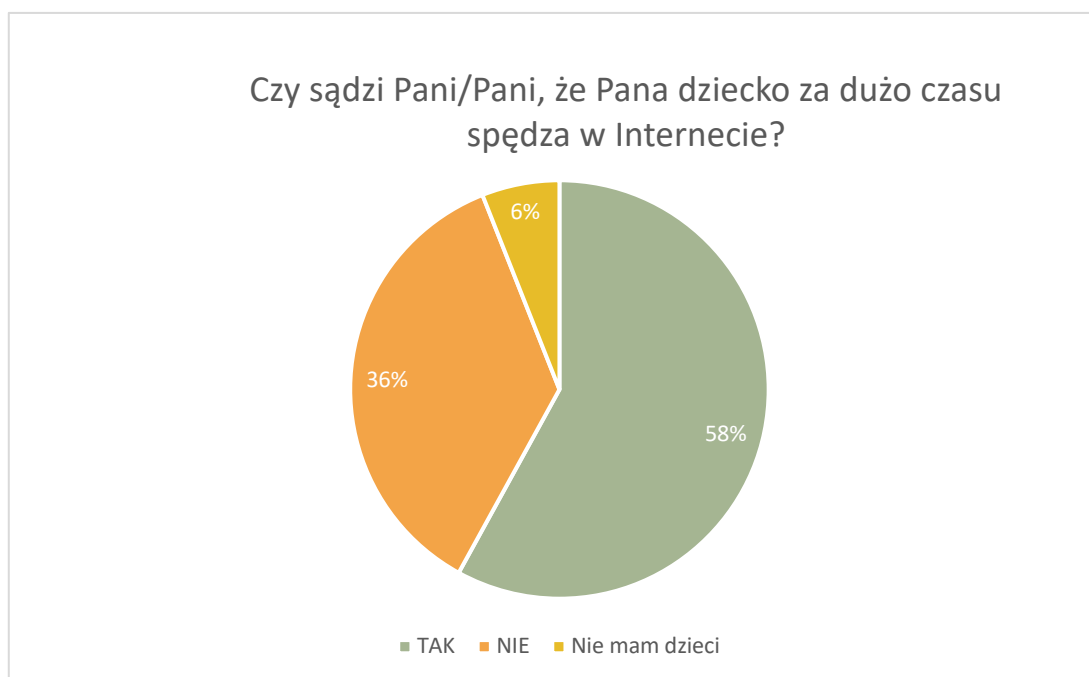
Symptodem, który możemy zaobserwować, jeśli podejrzewamy siebie lub swoje dzieci o uzależnienie od Facebooka jest niepokój i dyskomfort, kiedy nie możemy zalogować się do portalu. Jeśli uczucie, które zwykle tłumaczymy ciekawością zaczyna być natrętne, a potrzeba zalogowania się narasta, możemy mieć do czynienia z nałogiem.<sup>6</sup>

**86% badanych deklaruje, że nie zauważa u siebie symptomów charakterystycznych dla uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych a 4% nie ma konta tam konta.** Warto zauważyć, że 10% przyznało, że odczuwa dyskomfort i niepokój, kiedy nie może zalogować się do swoich mediów społecznościowych.



<sup>6</sup> Raport KUL „Funkcjonowanie emocjonalne a uzależnienie od Facebooka oraz jego związki ze zdrowiem psychicznym”, Lublin 2018

Ostatnie pytanie w tej części ankiety skierowanej do dorosłych respondentów dotyczyło opinii na temat czasu spędzanego przez ich dzieci na surfowaniu po Internecie. 58% przyznało, że ich dziecko spędza „w Internecie” za dużo czasu.



Kupowanie impulsywne polega na podejmowaniu zachowania w sposób nagły i spontaniczny, na ogół pod wpływem bodźców zewnętrznych. Kupowanie impulsywne nie służy redukcji napięcia czy radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Natomiast kupowanie kompulsywne stanowi formę radzenia sobie z negatywnymi emocjami czy stresem, zatem jest powodowane czynnikami wewnętrznymi.

Kupowanie o charakterze kompulsywnym staje się nawykowe i angażuje znacznie więcej zasobów – poznawczych (myślenie, planowanie) i finansowych (kupowanie niepotrzebnych przedmiotów). To właśnie forma kompulsywna prowadzi do uzależnienia i je podtrzymuje.

Zaburzenia kompulsywnego kupowania najczęściej pojawia się u osób młodych, a charakteryzują się powracającą, nieodpartą potrzebą kupowania (poczuciem przymusu), utratą kontroli nad kupowaniem i kontynuowaniem tej czynności pomimo świadomości negatywnych jej konsekwencji. Do negatywnych konsekwencji należą problemy w rodzinie, problemy finansowe (nierzadko powiązane, np. kłótnie dotyczące wydanych kwot), jak również problemy z prawem (np. drobne kradzieże w sklepach). W przypadku braku lub ograniczonej możliwości kupowania nasilają się negatywne emocje (np. niepokój), z drugiej jednak strony kupowanie wywołuje poczucie winy czy stany depresyjne.<sup>7</sup>

Z najnowszych badań CBOS opublikowanych w maju 2019 roku wynika, że zakupoholizm dotyczy 3,7 % populacji Polaków od 15 roku życia.<sup>8</sup>

Jak wskazują wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wśród dorosłych mieszkańców Gminy Dolsk, problem zakupoholizmu nie jest powszechnym w lokalnej społeczności. **13% respondentów przyznało, że zdarzają się im niekontrolowane zakupy. Z kolei 87% wyraziło zdanie przeciwne wskazując, że ten problem ich nie dotyczy.**

---

<sup>7</sup> Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Praktyka i teoria*, Minister Zdrowia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015

<sup>8</sup> Raport CBOS „*Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019*”



Czy zdarzają się Panu/Pani niekontrolowane zakupy (także on-line) po, których miewa Pan/Pani poczucie winy?



## PRACOHOLIZM

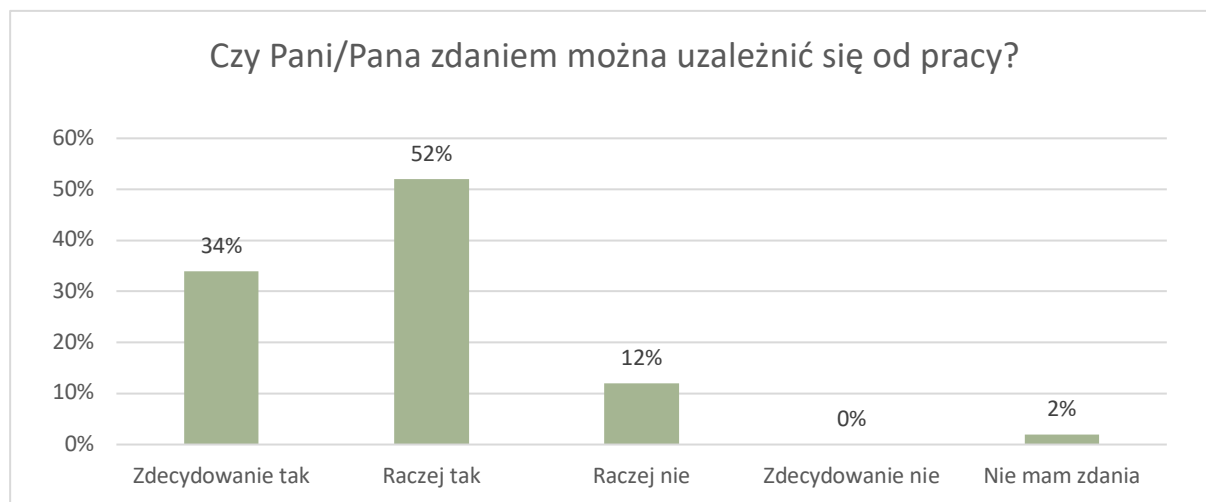
---

Przyjmuje się, że pracoholizm to stan psychiczny charakteryzujący się przede wszystkim stałym, wewnętrznym przymusem (silną potrzebą) wykonywania pracy lub innych czynności z nią związanych, przymusem myślenia o pracy z towarzyszącym poczuciem dyskomfortu (złego samopoczucia) w sytuacjach, kiedy możliwość zajmowania się sprawami, które jej dotyczą, jest utrudniona. Jest to stan uzależnienia od wykonywanej pracy, powodujący zaburzenie równowagi między istotnymi elementami życia codziennego. O pracoholizmie można także mówić wówczas, kiedy związek jednostki z jej pracą stanowi poważną konkurencję dla innych ważnych związków, kiedy praca stała się źródłem większej satysfakcji niż życie rodzinne i inne dotychczasowe relacje i zamiłowania.<sup>9</sup>

Uzależnienie od pracy zostało uznane jako jedno z uzależnień behawioralnych.

Zapytano ankietowaną grupę, czy w ich opinii można uzależnić się od pracy.

**Uzyskane odpowiedzi wskazują, że 86% jest zdania, iż od pracy można się uzależnić, 12% uważa przeciwnie.**



---

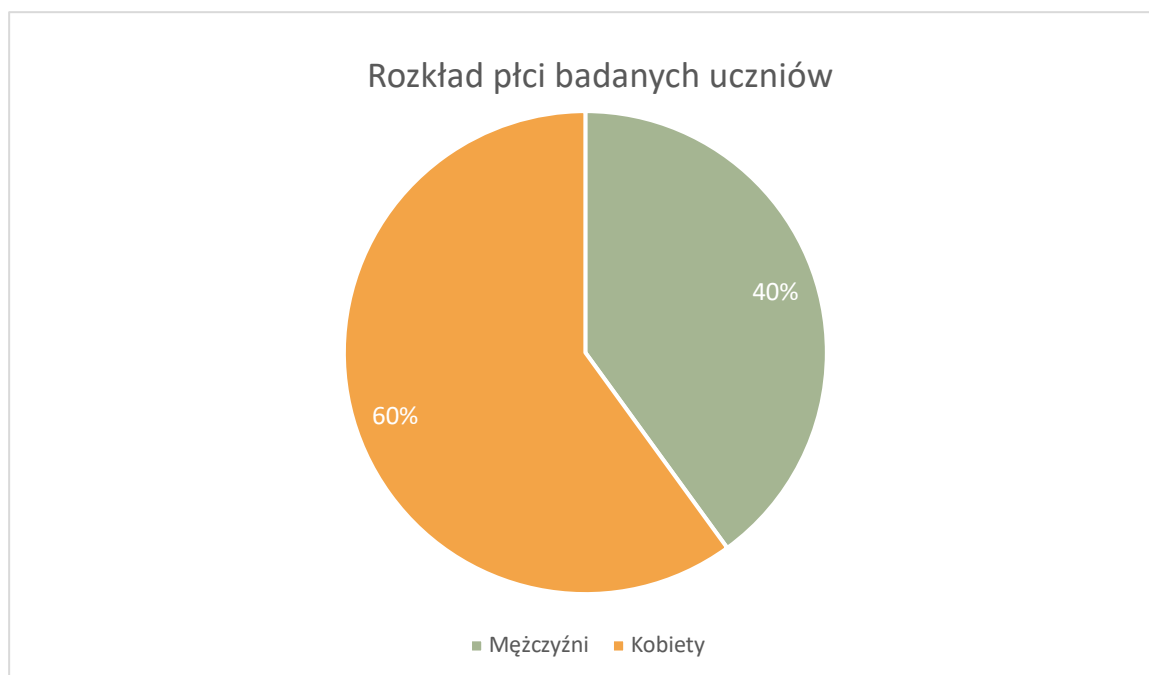
<sup>9</sup> [www.mp.pl](http://www.mp.pl)

# UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W ŚRODOWISKU MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

## GUPA BADANA

Badanie przeprowadzono metodą CAWI (ang. *Computer-Assisted Web Interview* – wspomagany komputerowo wywiad przy pomocy strony WWW (wykorzystane narzędzie badawcze to program CORIGO rekomendowany przez ORE) – technika zbierania informacji w ilościowych badaniach rynku i opinii publicznej, w której respondent jest proszony o wypełnienie ankiety w formie elektronicznej. Użycie tej metody pozwala na efektywne badanie postaw uczniów. Forma ankiety internetowej jest dla młodzieży atrakcyjna oraz pozwala na upewnienie się, że na wszystkie pytania zostanie udzielona odpowiedź.

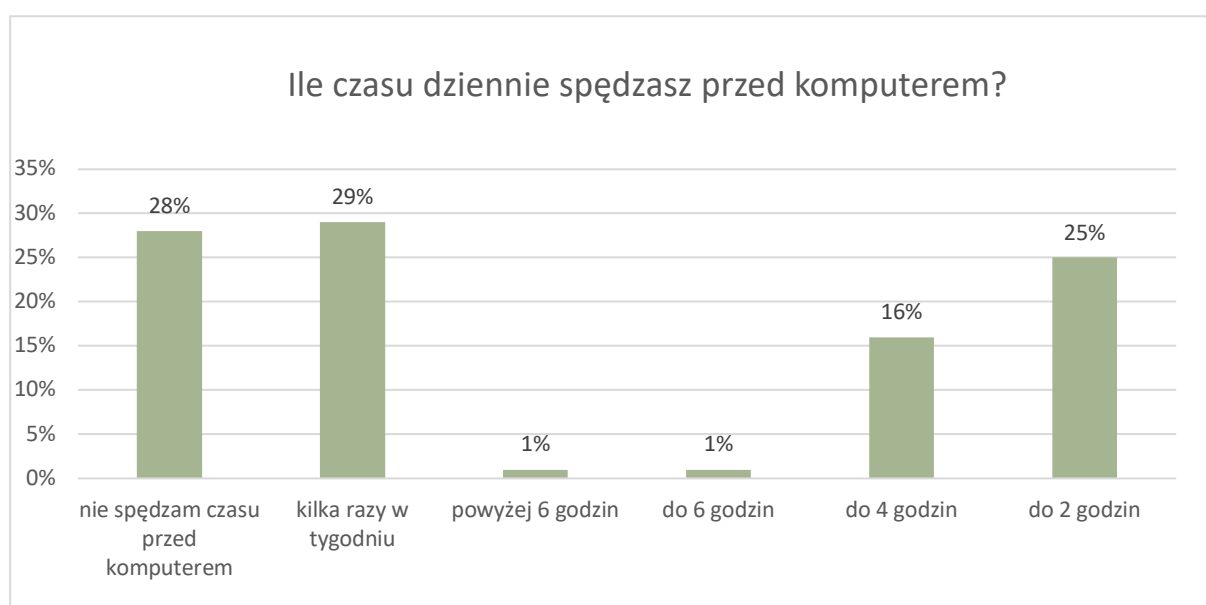
**W badaniu wzięli udział uczniowie szkół podstawowych oraz liceum ogólnokształcącego z terenu Gminy Dolsk w przedziale wiekowym od klasy 5 do 8. Badaną grupę stanowi: 28 mężczyzn oraz 42 kobiet.**



## UZALEŻNIENIE OD INTERNETU I SMARTFONU

Problematyka nieprawidłowego korzystania z Internetu i komputera (w tym, nadużywanie) staje się coraz powszechniejszym zagadnieniem. Komputer i Internet oferują szeroki wachlarz aktywności – zarówno prorozwojowych (dostęp do wiedzy), jak i patologicznych (m.in. dostęp do treści pornograficznych). Jedną z najbardziej rozpowszechnionych aktywności, które można wykonywać będąc online, jest granie w gry czy korzystanie z portali społecznościach. Mimo że odpowiedzialne korzystanie z komputera i Internetu, nawet przez dzieci, niesie ze sobą wiele korzyści, to należy jednak zwrócić uwagę na potencjalne zagrożenia wynikające z nadmiernego, pozbawionego kontroli zaangażowania. Poza skrajnymi przykładami niebezpieczeństwa, jakie wiąże się z nielegalnym użytkowaniem Internetu, pozostaje obszar związany z negatywnymi konsekwencjami dla rozwoju psychospołecznego dzieci i młodzieży. Spędzanie coraz większej ilości czasu przed monitorem komputera ma konsekwencje dla zdrowia fizycznego, ale także dla rozwoju emocjonalnego i społecznego.<sup>10</sup>

**Uczniowie szkół Gminy Dolsk najczęściej spędzają przed komputerem czas do 2 godzin dziennie (25%).** Kolejne 17% deklaruje czas pomiędzy 2 a 6 godzin dziennie. 28% deklaruje, że nie korzysta z komputera.



<sup>10</sup> Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Praktyka i teoria*, Minister Zdrowia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015

W przypadku korzystania ze smartfonu uczniowie deklarują najczęściej czas do 4 godzin dziennie (44%). Niepokojące są deklaracje uczniów mówiące o korzystaniu ze smartfonu powyżej 6 godzin dziennie (7%).

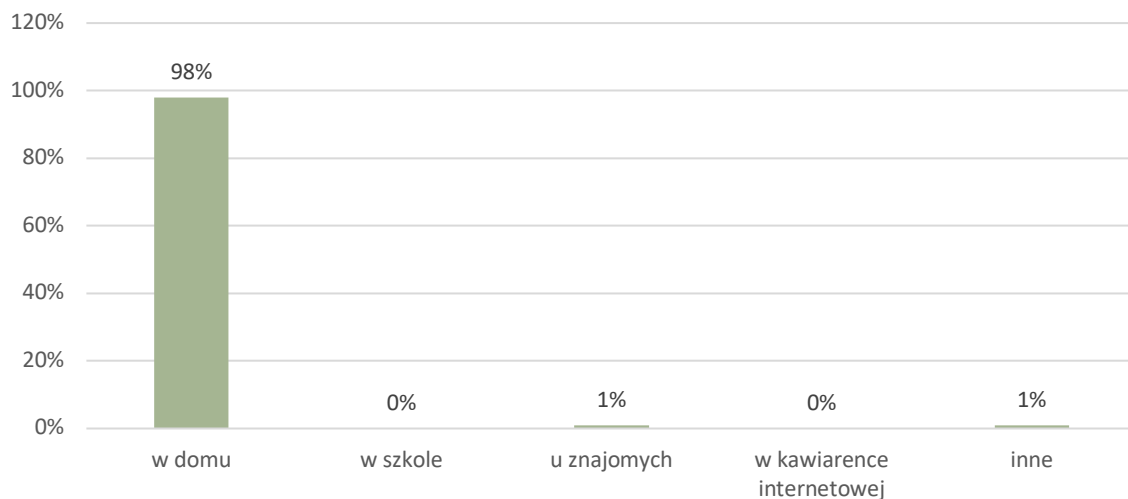


**Zapytaliśmy uczniów, ile czasu w ciągu dnia poświęcają na granie w gry komputerowe.** Optymistyczne są wskazania 33% uczniów mówiące, że nie grają w gry komputerowe. Kolejne 23% zadeklarowało czas w przedziale od 1 do 3 godzin dziennie. Należy tutaj zaznaczyć, że dzieci i młodzież, tak samo jak dorośli, nie zawsze potrafią dokonać „uczciwej” samooceny swoich negatywnych przyzwyczajzeń czy nawyków, dlatego należy mieć na uwadze, że ten odsetek w rzeczywistości może być jeszcze wyższy.

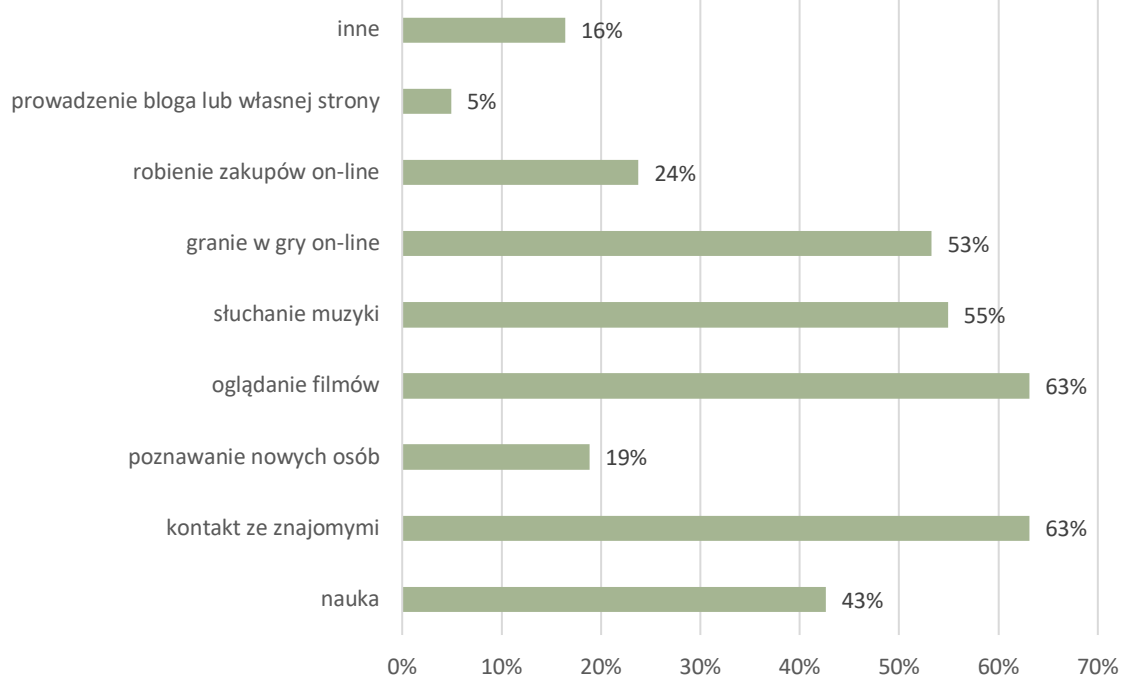


**Według deklaracji uczniowie najczęściej korzystają z komputera i Internetu w domu (98%).** Jeżeli chodzi o powody korzystania z komputera i Internetu uczniowie wskazywali kolejno na: oglądanie filmów (63%), kontakt ze znajomymi (63%), słuchanie muzyki (55%), gry online (53%) oraz nauka (43%).

### Gdzie najczęściej korzystasz z komputera i Internetu?

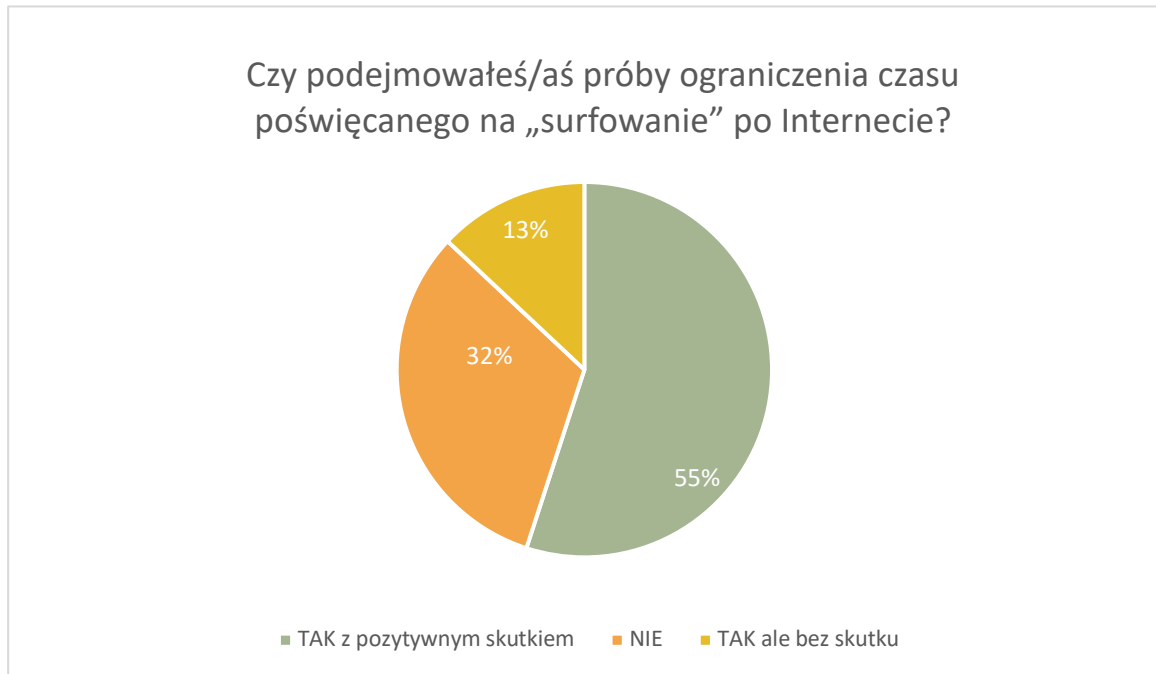


### Z jakich powodów najczęściej korzystasz z komputera i Internetu?



Samemu ciężko jest stwierdzić, czy czas spędzany przed ekranem komputera wymyka się spod kontroli. Najczęściej zauważają to najbliżsi i ich spostrzeżeń nie należy

lekceważyć. Zapytaliśmy uczniów, czy podejmowali próby ograniczenia czasu poświęcanego na surfowanie po Internecie. Okazuje się, że 55% badanych z pozytywnym skutkiem ograniczyło czas poświęcany na korzystanie z Internetu.



## UZALEŻNIENIE OD HAZARDU

Hazard wydaje się być rozrywką zarezerwowaną dla dorosłych, jednakże w różnorodne gry hazardowe coraz częściej uwikłane są również dzieci i młodzież. Z badań przeprowadzonych w 2018 roku przez CBOS wynika, że w grupie młodzieży częściej narażeni na uzależnienie od gier hazardowych są chłopcy niż dziewczęta. Jednocześnie ponad połowa nieletnich nie rozmawia z rodzicami, o tym, że gra na pieniądze. Choć, w porównaniu z deklaracjami sprzed 2 lat, mniej młodych ludzi gra na pieniądze i mniej spośród nich jest zagrożonych uzależnieniem od hazardu, to w przypadku 10% chłopców zauważono symptomy wskazujące na wysoki stopień ryzyka uzależnienia od hazardu. Na tle danych zebranych w 2016 roku widoczny jest spadek zainteresowania hazardem. Jednocześnie poprzedni wynik był wyższy niż wykazany w badaniu w 2013 roku. Jak tłumaczą autorzy raportu „Młodzież 2018” – „to swego rodzaju „falowanie” zainteresowania hazardem wśród młodzieży charakterystyczne jest dla niemal wszystkich gier uwzględnionych w badaniu – wyjątek stanowią jedynie konkursy SMS-owe, w przypadku których od 2010 roku notujemy trwały trend spadkowy”. Podobnie jak w latach ubiegłych, najpopularniejszą wśród młodzieży grą typu hazardowego jest Lotto, w które grywa więcej niż co czwarty młody człowiek (28%)<sup>11</sup>.

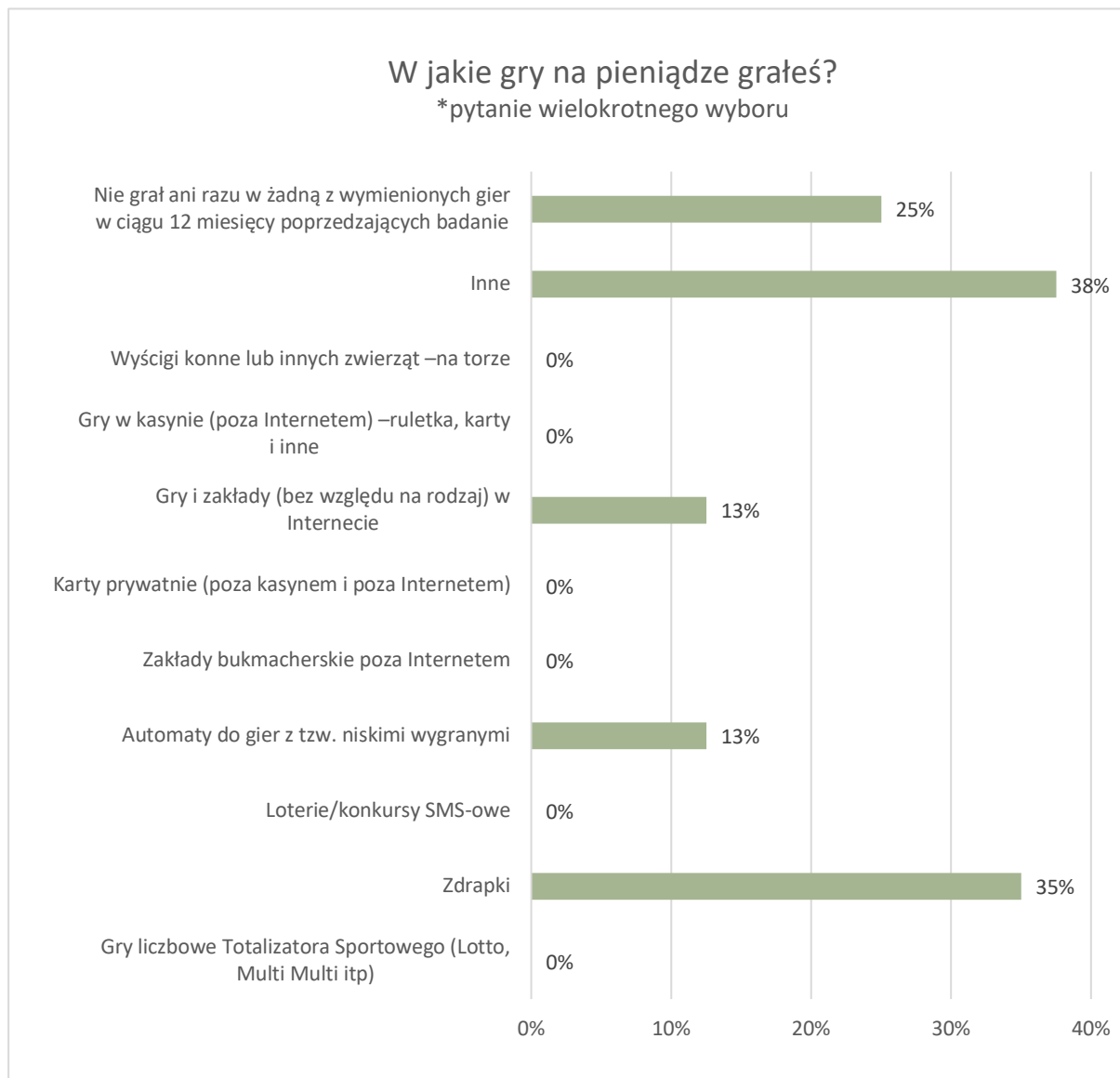
**Uczniowie z Gminy Dolsk w sporej większości (88%) nie mają doświadczenia z internetowymi grami na pieniądze. Jednakże 12% miało do czynienia z taką formą hazardu, a 3% grało więcej niż 10 razy.**



<sup>11</sup> CBOS, *Młodzież 2018*, Warszawa 2019.



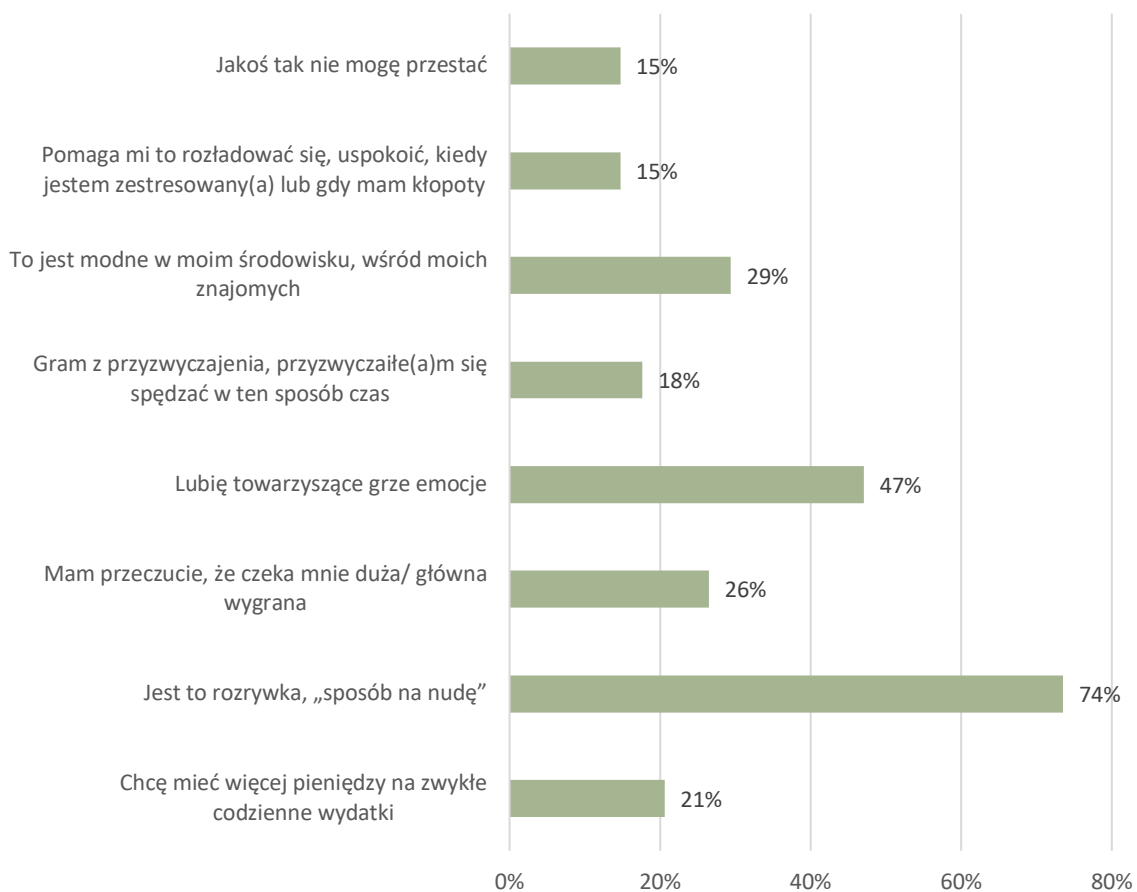
**Jeżeli chodzi o rodzaj gier na pieniądze, badana grupa zadeklarowała, że najczęściej gra kolejno w: zdrapki (35%) oraz gry na automatach do gier (13%) a także gry i zakłady internetowe (13%).**



**Wśród przyczyn podejmowania się gry na pieniądze, na jakie wskazują badani uczniowie dominują motyw finansowe oraz rozrywkowe. Dla 74% uczniów szkół Gminy Dolsk te gry są sposobem na nudę, a 47% lubi towarzyszące grze emocje. Pojawiły się również wskazania mówiące, że: uczniowie grają, gdyż chcą posiadać większą ilość pieniędzy na codzienne wydatki (21%). Niepokojące są deklaracje 15% uczniów wskazujące na granie związane z odreagowaniem emocji.**

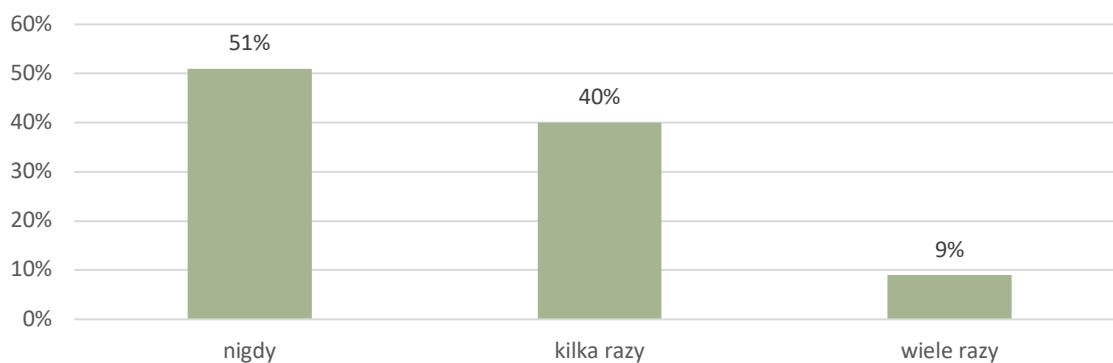
## Dlaczego grasz w gry na pieniądze?

\*pytanie wielokrotnego wyboru

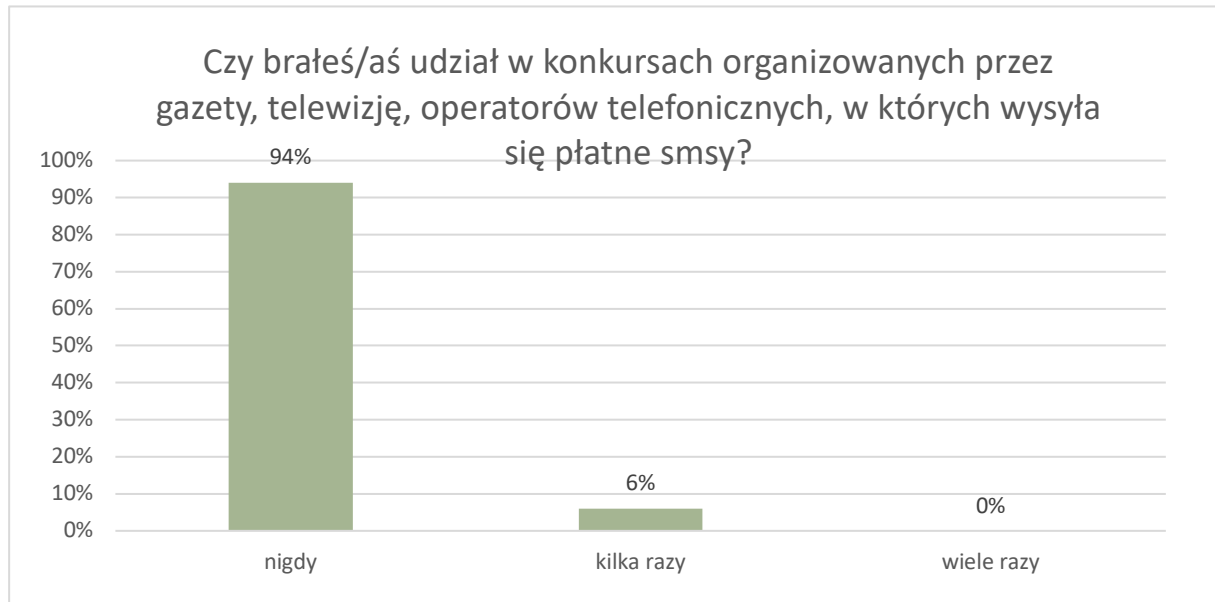


**59% uczniów deklaruje, że przynajmniej raz grało na automatach w salonach gier. Natomiast 51% wskazuje, że nie miało nigdy do czynienia z taką formą hazardu.**

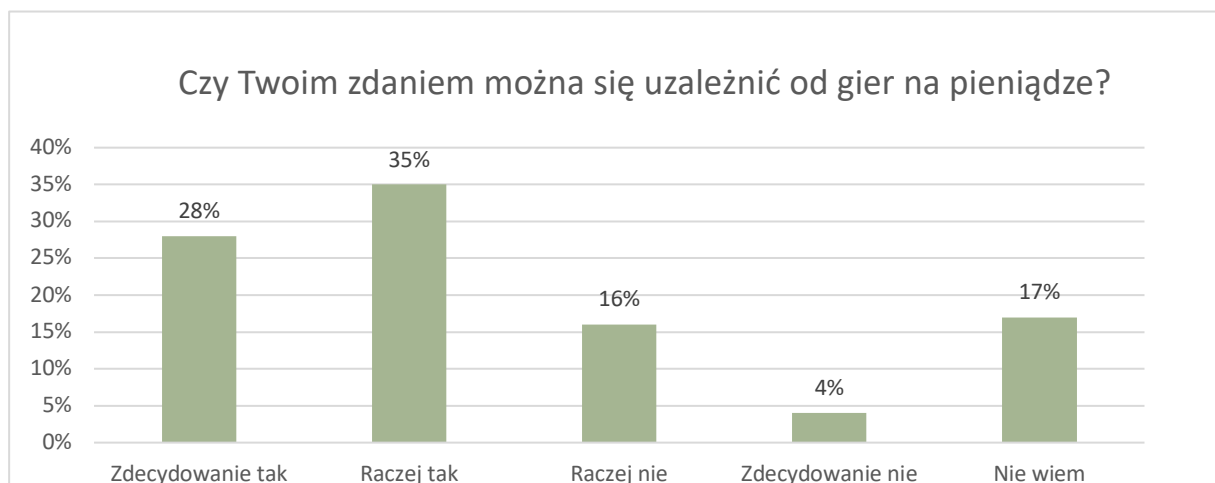
## Czy grałeś/aś na automatach, w salonach gier?



Jeżeli chodzi o konkursy polegające na wysyłaniu płatnych smsów organizowane przez telewizję, gazety czy operatorów telefonicznych, badania wskazują, że wśród młodzieży Gminy Dolsk nie są one popularne – 94% nigdy nie brało w nich udziału.

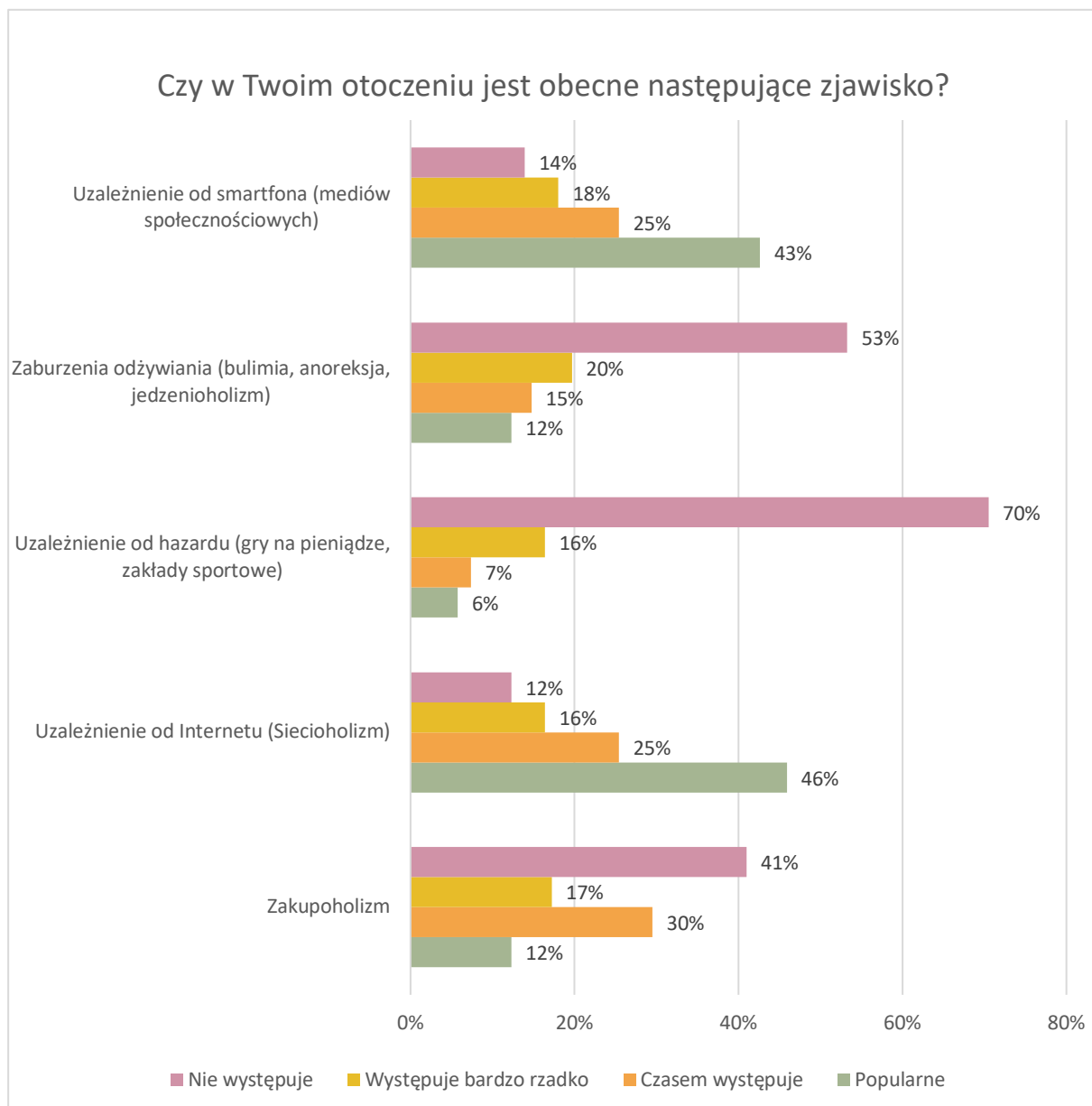


**63% ankietyowanych uczniów Gminy Dolsk jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić.** Przeciwnego zdania jest 20% respondentów, a 17% deklaruje brak wiedzy w tym temacie.



Uczniowie z Gminy Dolsk zostali także poproszeni o ocenę powszechności występowania niektórych uzależnień behawioralnych w ich otoczeniu. **Za najbardziej**

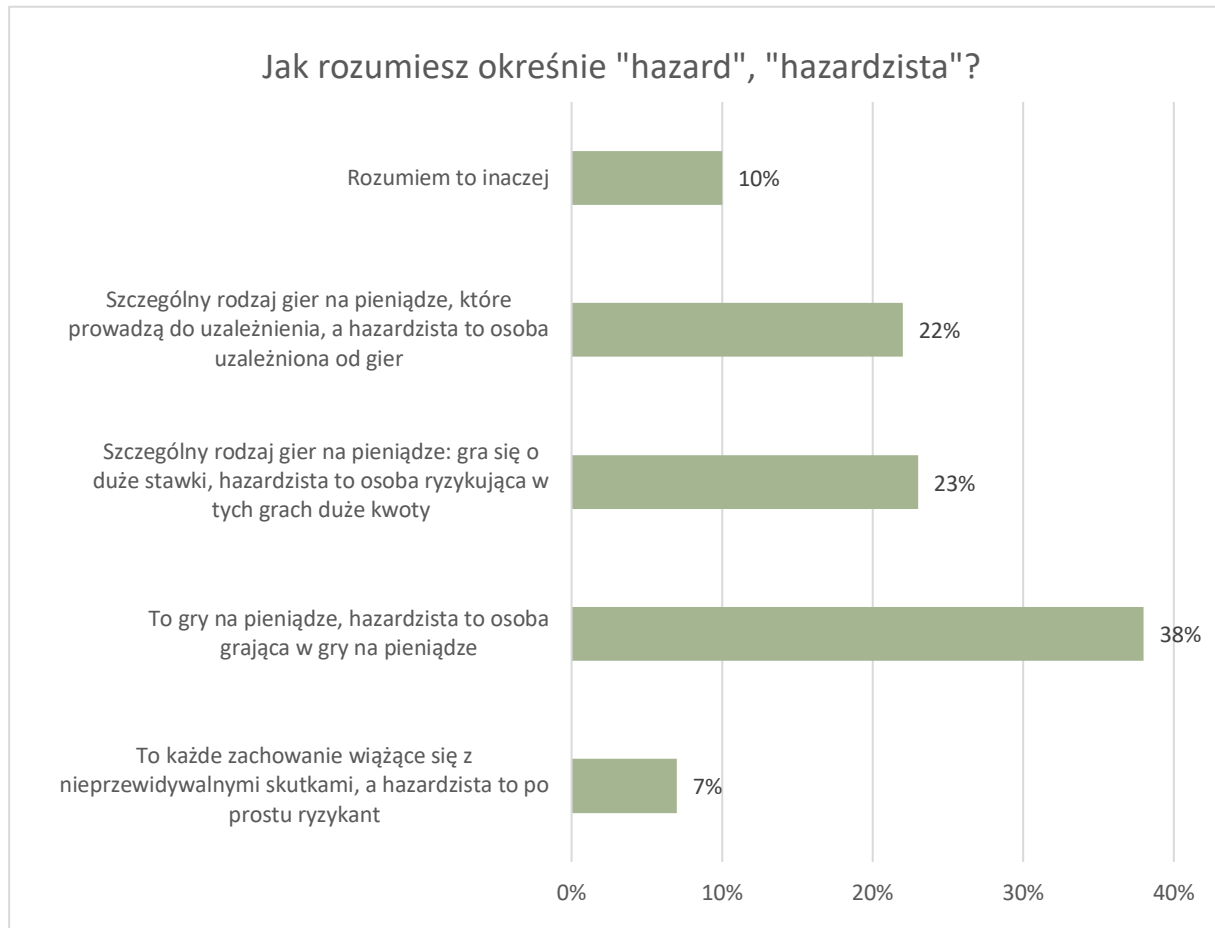
**powszechnie<sup>12</sup> uczniowie uznali:** uzależnienie od smartfon i mediów społecznościowych (68%) oraz uzależnienie od Internetu 71%). **Natomiast jako najrzadziej występujące<sup>13</sup> uzależnienie behawioralne** badani ocenili uzależnienie od hazardu (86%) oraz zaburzenia odżywiania (73%). Szczegółowy rozkład deklaracji przedstawia poniższy wykres.



<sup>12</sup> Suma odpowiedzi: popularne i czasem występuje

<sup>13</sup> Suma odpowiedzi: nie występuje i występuje bardzo rzadko

W ostatnim pytaniu zaprezentowaliśmy badanym uczniom cztery stwierdzenia dotyczące definiowania słów hazard i hazardzista. Respondenci wskazywali na to, które ich zdaniem najlepiej oddaje znaczenie wspomnianych słów. Najwięcej wskazań (**38%**) otrzymało stwierdzenie: „to gry na pieniądze, a hazardzista to osoba grająca w gry na pieniądze”.



## PODSUMOWANIE

---

### **Dorośli mieszkańcy Gminy Dolsk:**

- Za pozytywny wskaźnik można uznać deklaracje dorosłych mieszkańców gminy, mówiące, że posiadają oni wiedzę na temat czym są uzależnienia behawioralne. Udzielone odpowiedzi wskazują, że 67% procent respondentów uważa, że posiada taką wiedzę, natomiast 33% wskazało przeciwnie.
- Za najistotniejsze problemy społeczne w kontekście uzależnień behawioralnych, mieszkańcy Gminy Dolsk uznali: uzależnienie od komputera i Internetu (84%) oraz pracoholizm (59%).
- Deklaracje respondentów wskazują, że wśród dorosłych mieszkańców Gminy Dolsk 77% nigdy nie grało w gry hazardowe na pieniądze, a 23% przyznało, iż uczestniczyli w takiej formie hazardu. Największą popularnością cieszą się: gry Totalizatora Sportowego (79%) oraz zdrapki (54%).
- Wśród przyczyn podejmowania się gry na pieniądze dominują motywy finansowe oraz rozrywkowe. 71% ankietowanych przyznaje, że grywa w owe gry, ponieważ chce zasilić domowy budżet oraz mieć więcej pieniędzy na codzienne wydatki a 29% potrzebuje pieniędzy na ekstra wydatki, kolejne 8% zaznaczyło, że ma przeczucie, iż czeka na nich duża wygrana a 13% zaznaczyło, że jest to dla nich rozrywka, sposób na nudę.
- 93% ankietowanych mieszkańców Gminy Dolsk jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić.
- Spora część mieszkańców Gminy Dolsk przyjmuje konstruktywne postawy względem gier hazardowych. 49% uważa za nieprawdę określenie „*na takich grach można dużo zarobić*”. 61% nie zgadza się z twierdzeniem: „*nawet jeżeli się chwilowo przegrywa to potem można się odegrać*”. 52% ankietowanych również uważa za nieprawdziwe zdanie „*czasem trzeba od kogoś pożyczyć pieniądze, aby zainwestować w grę*”.
- Z odpowiedzi uzyskanych od ankietowanych mieszkańców Gminy Dolsk wynika, iż 65% z nich korzysta ze smartfonu 2 godziny dziennie, co można uznać za rozsądny czasokres. Niepokojące są wskazania łącznie 23% badanych, którzy deklarują czas przeznaczony na korzystanie z telefonu od 2 do 6 godzin dziennie.

- Wśród ankietowanych mieszkańców Gminy Dolsk 14% przyznaje, że zauważa u siebie symptomy typowe dla FOMO.
- 86% badanych deklaruje, że nie zauważa u siebie symptomów charakterystycznych dla uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych. Warto zauważyć, że 10% przyznało, że odczuwa dyskomfort i niepokój, kiedy nie może zalogować się do swoich mediów społecznościowych.
- 58% przyznało ankietowanych, że ich dziecko spędza „w Internecie” za dużo czasu.
- Problem zakupoholizmu nie jest powszechnym w lokalnej społeczności. 13% respondentów przyznało, że zdarzają się im niekontrolowane zakupy. Z kolei 87% wyraziło zdanie przeciwne wskazując, że ten problem ich nie dotyczy.
- 86% mieszkańców gminy jest zdania, iż od pracy można się uzależnić a 12% uważa przeciwnie.

#### **Młodzież szkolna Gminy Dolsk:**

- Uczniowie szkół Gminy Dolsk najczęściej spędzają przed komputerem czas do 2 godzin dziennie (25%). Kolejne 17% deklaruje czas pomiędzy 2 a 6 godzin dziennie.
- W przypadku korzystania ze smartfonu uczniowie deklarują najczęściej czas do 4 godzin dziennie (44%). Na uwagę zasługują deklaracje uczniów mówiące o korzystaniu ze smartfonu powyżej 6 godzin dziennie (7%).
- Według deklaracji uczniowie najczęściej korzystają z komputera i Internetu w domu (98%). A jako powody korzystania z komputera i Internetu uczniowie wskazywali kolejno na: oglądanie filmów (63%), kontakt ze znajomymi (63%), słuchanie muzyki (55%), gry online (53%) oraz nauka (43%).
- 55% uczniów Gminy Dolsk z pozytywnym skutkiem ograniczyło czas poświęcany na korzystanie z Internetu.
- Uczniowie z Gminy Dolsk w sporej większości (88%) nie mają doświadczenia z internetowymi grami na pieniądze. Jednakże 12% miało do czynienia z taką formą hazardu.
- Jeżeli chodzi o rodzaj gier na pieniądze, uczniowie najczęściej grają kolejno w zdraпки (35%) oraz gry na automatach do gier (13%) a także gry i zakłady internetowe (13%). Wśród przyczyn podejmowania się gry na pieniądze, na jakie wskazują badani uczniowie dominują motyw finansowe oraz rozrywkowe. Dla 74% uczniów szkół Gminy Dolsk te gry są sposobem na nudę, a 47% lubi towarzyszące grze emocje.

Pojawiły się również wskazania mówiące, że: uczniowie grają, gdyż chcą posiadać większą ilość pieniędzy na codzienne wydatki (21%). Niepokojące są deklaracje 15% uczniów wskazujące na granie związane z odreagowaniem emocji.

- 49% uczniów deklaruje, że przynajmniej raz grało na automatach w salonach gier. Natomiast 51% wskazuje, że nie miało nigdy do czynienia z taką formą hazardu.
- W konkursach polegających na wysyłaniu płatnych smsów organizowanych przez telewizję, gazety czy operatorów telefonicznych, deklaracje wskazują, że wśród młodzieży Gminy Dolsk nie są one popularne – 94% nigdy nie brało w nich udziału
- 63% ankietowanych uczniów Gminy Dolsk jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić.
- Uczniowie z Gminy Dolsk zostali także poproszeni o ocenę powszechności występowania niektórych uzależnień behawioralnych w ich otoczeniu. Za najbardziej powszechne uczniowie uznali: uzależnienie od smartfon i mediów społecznościowych (68%) oraz uzależnienie od Internetu (71%). Natomiast jako najrzadziej występujące uzależnienie od hazardu (86%) oraz zaburzenia odżywiania (73%).



## REKOMENDOWANE DZIAŁANIA

---

**Profilaktyka** jest systemową odpowiedzią na zjawiska uznawane za zagrożenie dla zdrowia publicznego. W tym sensie dotyczy również tzw. nałogów behawioralnych, które wiążą się z licznymi szkodami zdrowia somatycznego, psychicznego oraz negatywnymi skutkami funkcjonowania społecznego. Profilaktyka to zapobieganie problemom, zanim one wystąpią lub minimalizowanie szkód związanych z podejmowaniem zachowań ryzykownych. Z tego względu adresatami oddziaływań profilaktycznych są najczęściej ludzie młodzi, ale nie można też zapomnieć o osobach dorosłych. Skuteczna profilaktyka prowadzona wśród młodzieży może zmniejszyć koszty związane z leczeniem nałogów behawioralnych u osób dorosłych, a także zmniejszyć wydatki publiczne związane z naprawianiem szkód społecznych powstałych w wyniku tych problemów.

Rekomenduje się:

- **Upowszechnianie wiedzy na temat uzależnień behawioralnych w środowisku lokalnym i szkolnym** – dystrybuowanie materiałów o charakterze informacyjno-edukacyjnym (ulotki, plakaty, filmy), organizowanie wydarzeń (lokalne imprezy powiązane z przedmiotową tematyką, spotkania dla rodziców, warsztaty dla dzieci i młodzieży szkolnej, pogadanki i otwarte spotkania ze specjalistami) i prowadzenie kampanii społecznych.
- **Szeroko pojęte edukowanie** – szkolenia dla nauczycieli i pedagogów, terapeutów uzależnień, pracowników socjalnych i służb pomocy społecznej, policji, lekarzy, osób zaangażowanych w prace Zespołu Interdyscyplinarnego oraz Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
- **Pedagogizację rodziców** – spotkania ze specjalistami z zakresu uzależnień w tym behawioralnych.
- **Współpracę między instytucjami** funkcjonującymi na terenie gminy celem możliwie szybkiego podjęcia działań profilaktycznych i interwencyjnych.