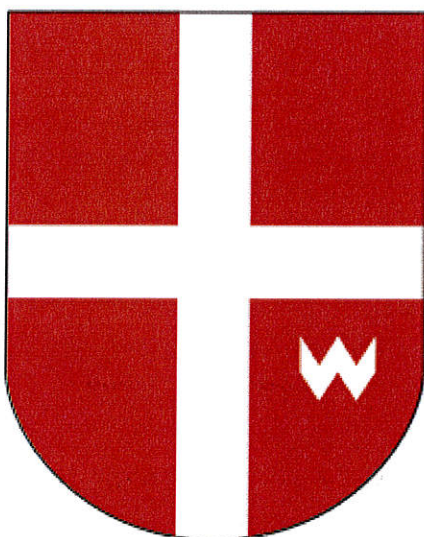


Diagnoza uzależnień behawioralnych



Gmina Oleśnica

SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W GRUPIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW GMINY	5
GUPA BADANA	5
WYNIKI BADAŃ.....	6
UZALEŻNIENIE OD GIER HAZARDOWYCH	7
UZALEŻNIENIE OD INTERNETU, TELEFONU I PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH.....	13
ZAKUPOHOLIZM	17
PRACOHOLIZM.....	19
UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W ŚRODOWISKU MŁODZIEŻY SZKOLNEJ.....	20
GUPA BADANA	20
UZALEŻNIENIE OD INTERNETU I SMARTFONU	21
UZALEŻNIENIE OD HAZARDU	25
PODSUMOWANIE	31
REKOMENDOWANE DZIAŁANIA.....	34

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.¹

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 Oleśnica wśród dwóch grup reprezentujących lokalne środowiska:

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

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.

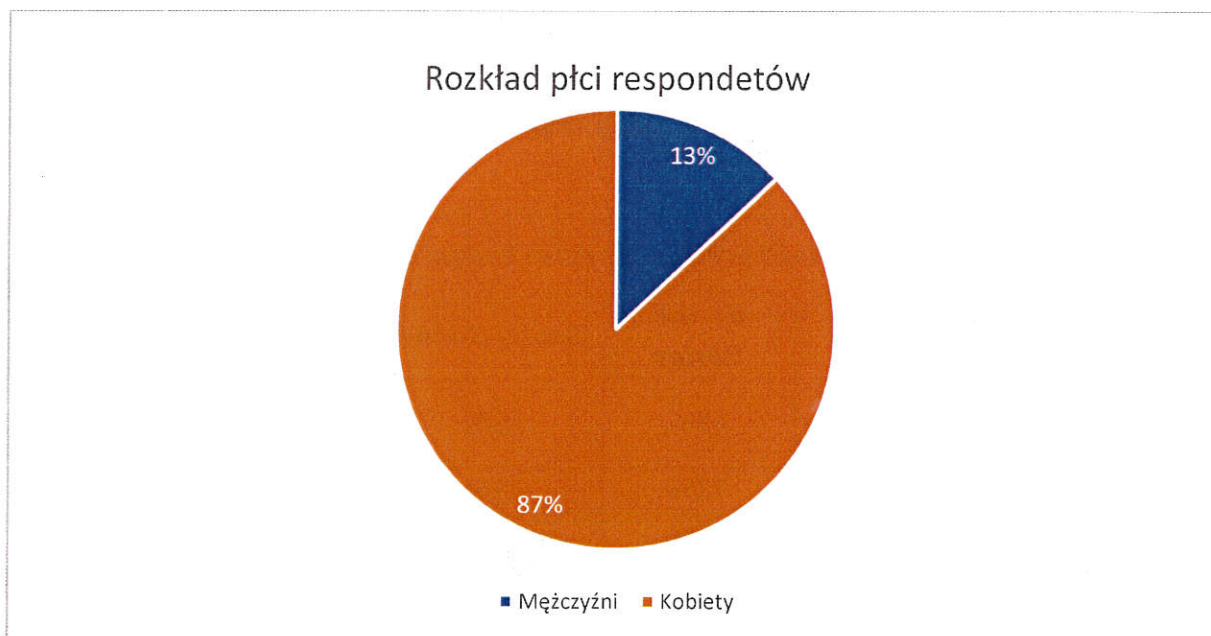
¹ Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Praktyka i teoria*, Minister Zdrowia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W GRUPIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW GMINY

GUPA BADANA

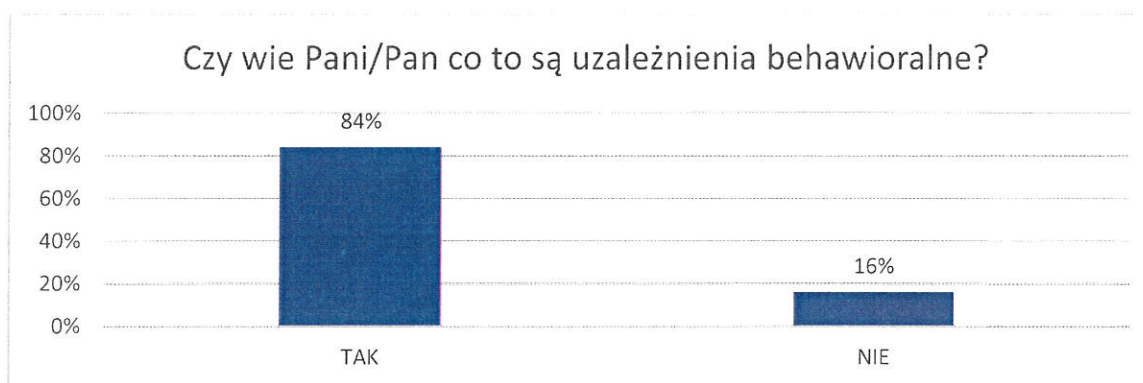
Badania zostały przeprowadzone metodą **CAWI** (ang. *Computer-Assisted Web Interview* – wspomagany komputerowo wywiad przy pomocy strony WWW – wykorzystane narzędzie badawcze to Program CORIGO rekomendowane przez ORE) – technika zbierania informacji w ilościowych badaniach rynku i opinii publicznej,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

Wśród badanych dorosłych mieszkańców Gminy Oleśnica 87% respondentów to kobiety, natomiast 13% grupy stanowili mężczyźni. Średnia wieku badanych to 44 lata.



WYNIKI BADAŃ

W pierwszym pytaniu ankiety skierowanej do dorosłych mieszkańców Gminy Oleśnica zapytaliśmy, czy posiadają wiedzę na temat czym są uzależnienia behawioralne. Udzielone odpowiedzi wskazują, że **84% procent respondentów uważa, że posiada taką wiedzę**, natomiast 16% 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 Oleśnica.

<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>
Uzależnienie od komputera i Internetu (siecihoizm)	45%	29%	13%	13%
Zakupoholizm	12%	32%	32%	24%
Hazard	21%	13%	32%	34%
Seksoholizm	8%	13%	42%	37%
Pracoholizm	18%	37%	32%	13%
Zaburzenia odżywiania (np. jedzenihoizm, anoreksja, bulimia)	21%	16%	39%	24%

Za najistotniejsze problemy z zaprezentowanych w powyższej tabeli, mieszkańcy Gminy Oleśnica uznali: **uzależnienie od komputera i Internetu (74%), pracoholizm (55%) oraz zakupoholizm (44%).**

UZALEŻNIENIE OD GIER HAZARDOWYCH

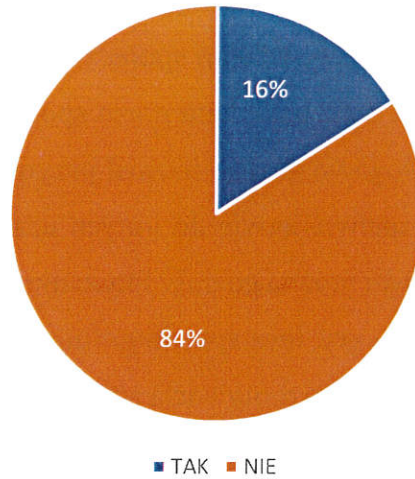
Uzależnienie od hazardu należy do uzależnień behawioralnych i jest definiowane, jako powtarzające się działanie, które nie może być kontrolowane i jest ze szkodą dla osoby uzależnionej, jej wartości, zobowiązań społecznych, zawodowych, ekonomicznych i rodzinnych, oraz związanych z naruszaniem norm społecznych 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.²

Respondenci zostali zapytania o ich doświadczenia związane z grami hazardowymi na pieniądze. Wyniki wskazują, że wśród dorosłych mieszkańców Gminy Oleśnica **84% nigdy nie grało w gry hazardowe na pieniądze**, a 16% przyznało, iż uczestniczyli w takiej formie hazardu.

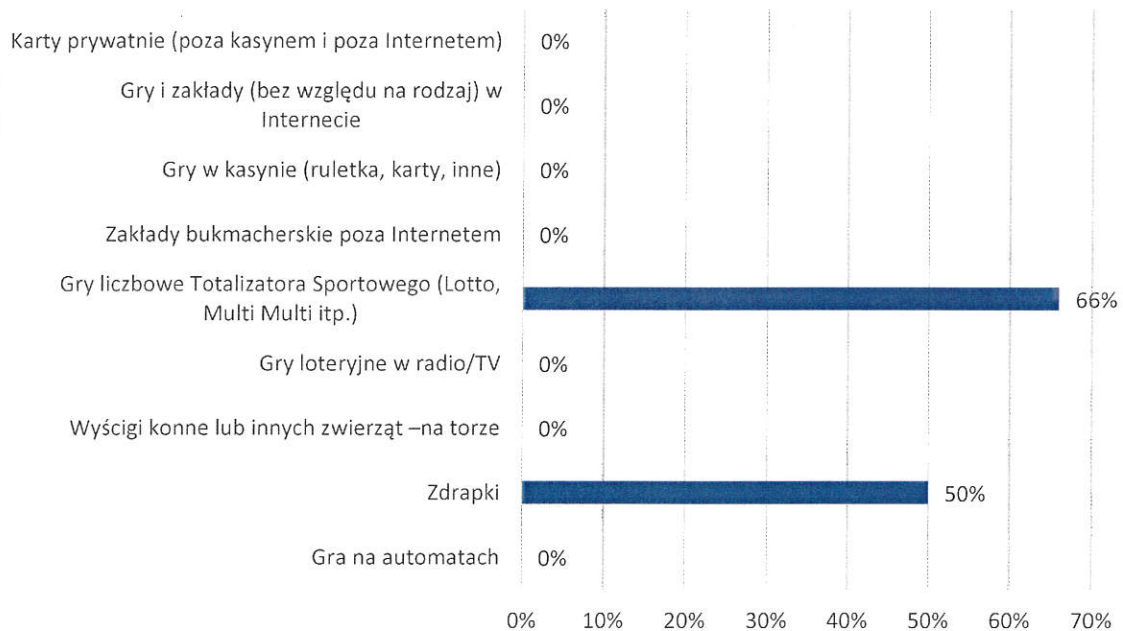
² www.salusprodomo.pl

Czy zdarza się Pani/u grać w gry hazardowe
(na pieniądze, np. Lotto)?



Następnie zapytaliśmy ankietowaną grupę o gry hazardowe w jakie grywają. Największą popularnością cieszą się: gry Totalizatora Sportowego (66%) oraz zdrapki (50%).

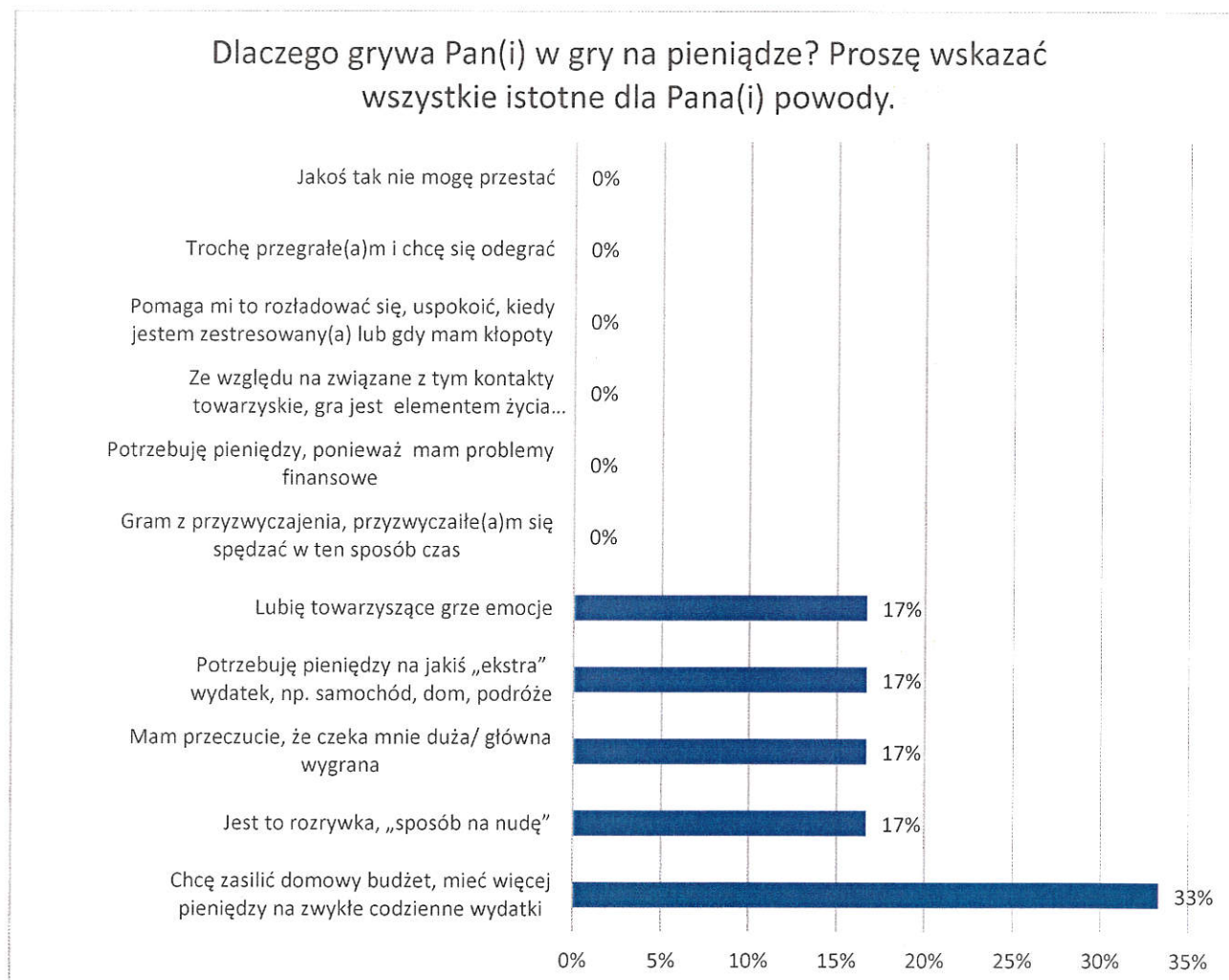
W jakiego rodzaju gry hazardowe Pan/i grywa?

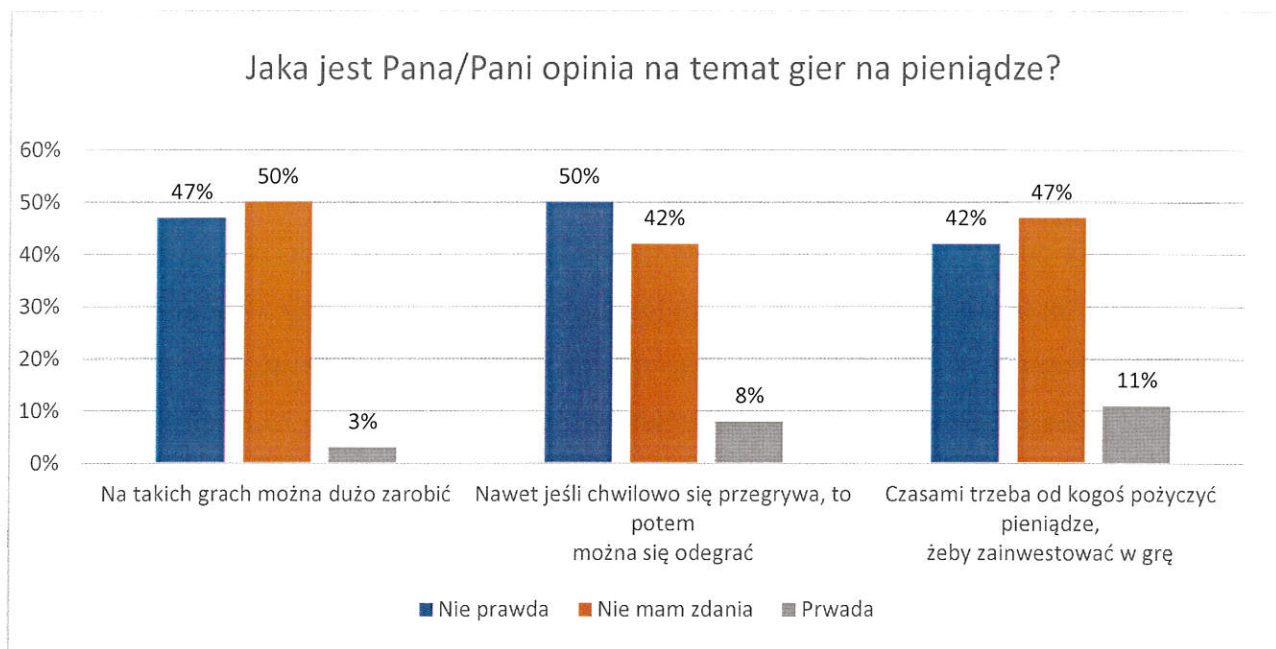


Wśród przyczyn podejmowania gier na pieniądze, na jakie wskazują badani dominują motywy finansowe oraz rozrywkowe. 38% ankietowanych przyznaje, że grywa w owe gry, ponieważ chce zasilić domowy budżet oraz mieć więcej pieniędzy na

codzienne wydatki, 17% gra, gdyż potrzebuje pieniędzy na jakiś „ekstra” wydatek, kolejne 17% zaznaczyło, że ma przecucie, iż czeka na nich duża wygrana, 17% zaznaczyło, że jest to dla nich rozrywka, sposób na nudę, a 17% gra dlatego, że lubi towarzyszące temu emocje.

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 Oleśnica przyjmuje konstruktywne postawy względem gier hazardowych.** 47% uważa za nieprawdę określenie „na takich grach można dużo zarobić”. 50% nie zgadza się z twierdzeniem: „nawet jeżeli się chwilowo przegrywa to potem można się odegrać”. 42% ankietowanych również uważa za nieprawdziwe zdanie „czasem trzeba od kogoś pożyczyć pieniądze, aby zainwestować w grę”.





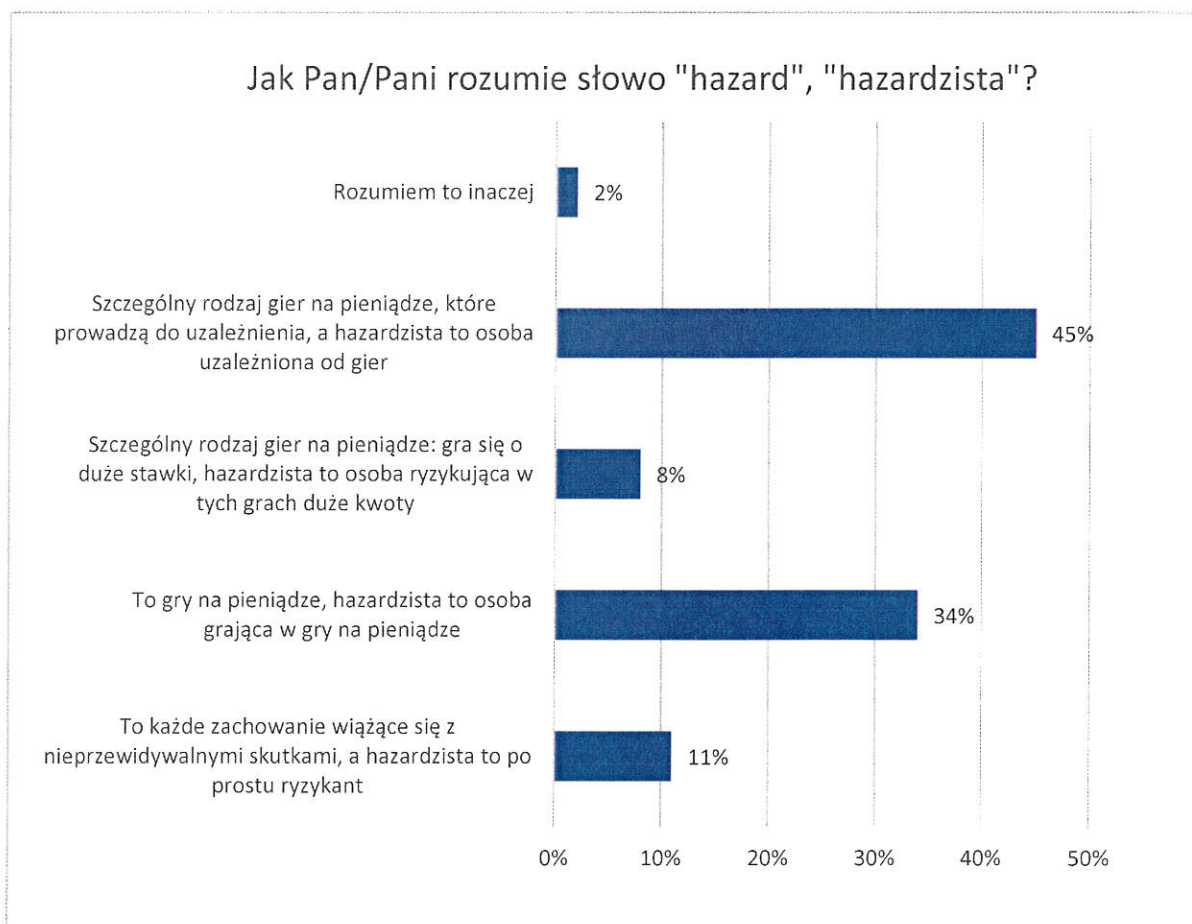
95% ankietowanych mieszkańców Gminy Oleśnica jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić. Przeciwnego zdania jest 3% respondentów.



Uzależnienie od hazardu jest uznawane za przewlekłe i niewyleczalne schorzenie. Oznacza to, że powrót hazardzisty do bezpiecznego grania jest niemożliwy, zawsze wytknie 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 (**45%**) otrzymało stwierdzenie: „Szczególny rodzaj gier na pieniądze, które prowadzą do uzależnienia, a hazardzista to osoba uzależniona od gier”.



Poprosiliśmy dorosłych mieszkańców Gminy Oleśnica 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

zagrożający życiu). Jeżeli chodzi o uzależnienie od różnego rodzaju substancji, to większość respondentów nie ma wątpliwości co tego, że alkoholizm (89% zaznaczyło liczbę 10) czy narkomania (71% zaznaczyło liczbę 10) są uzależnieniami zagrażającymi życiu.

W przypadku uzależnień behawioralnych wyniki badania przedstawiają się nieco inaczej:

- ✓ 5% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o zakupoholizm
- ✓ 13% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o pracoholizm;
- ✓ 32% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o sieciholizm;
- ✓ 39% 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	8%	0%	0%	3%	0%	0%	3%	3%	13%	71%
Narkomania	5%	0%	3%	0%	0%	0%	0%	3%	0%	89%
Nikotynizm	5%	0%	3%	5%	3%	11%	8%	5%	11%	50%
Zakupoholizm (uzależnienie od zakupów)	11%	8%	5%	21%	18%	8%	11%	3%	11%	5%
Pracoholizm (uzależnienie od pracy)	11%	8%	3%	11%	18%	5%	13%	3%	16%	13%
Sieciholizm (uzależnienie od Internetu)	8%	0%	0%	3%	3%	13%	16%	11%	16%	32%
Uzależnienie od hazardu	5%	3%	3%	3%	0%	8%	13%	11%	16%	39%
Seksoholizm	16%	5%	3%	3%	8%	8%	13%	16%	8%	21%
Zaburzenia odżywiania	5%	0%	0%	5%	3%	11%	5%	3%	11%	58%

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.³

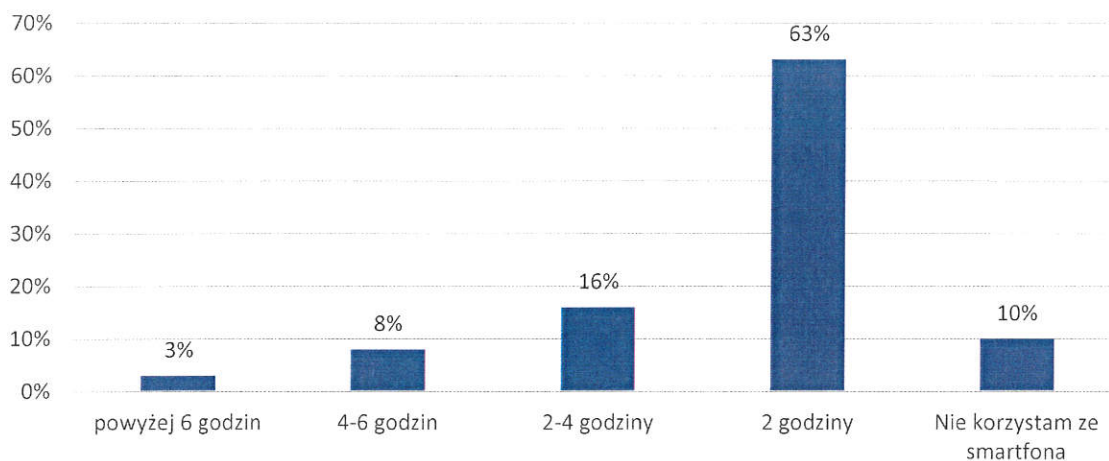
Szerokie upowszechnienie technologii informacyjnych owocuje korzystnymi zmianami we wszystkich dziedzinach aktywności ludzi. Jednocześnie stanowi źródło rozmaitych zagrożeń. Ponieważ użytkownikami technologii informacyjnych są ludzie o bardzo zróżnicowanych właściwościach, stąd różnorodność postaw i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

Z odpowiedzi uzyskanych od ankietowanych mieszkańców Gminy Oleśnica wynika, iż **63% z nich korzysta ze smartfonu 2 godziny dziennie**, co można uznać za rozsądny czasokres. Niepokojące są wskazania **łącznie 24% badanych**, którzy deklarują czas przeznaczony na korzystanie z telefonu **od 2 do 6 godzin dziennie**.

³ 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.

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

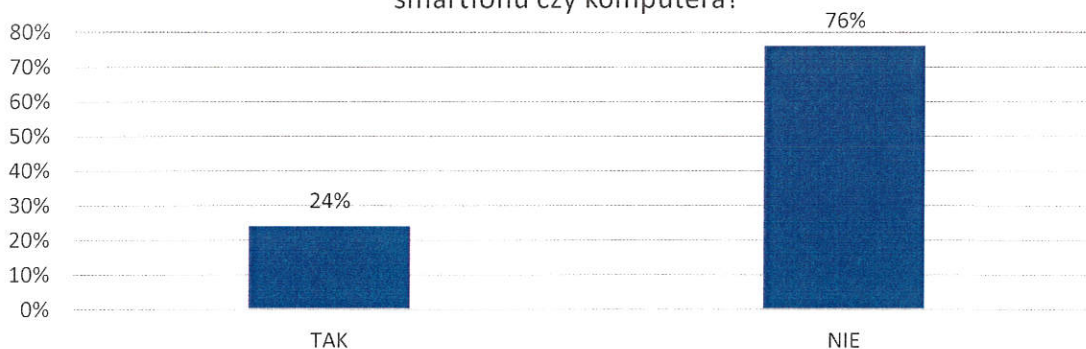
Ile czasu korzysta Pan/Pani ze smartfonu w ciągu dnia?
(w celu przeglądania mediów społecznościowych, przeglądania Internetu)



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.⁵

Wśród ankietowanych mieszkańców Gminy Oleśnica 24% przyznaje, że zauważa u siebie symptomy typowe dla FOMO.

Czy zdarza się, że odczuwa Pan/Pani obawę przed tym, że ominię Pana/Panią jakaś ważna informacja i z tego powodu odczuwa potrzebę stałego monitorowania wydarzeń przy użyciu smartfonu czy komputera?

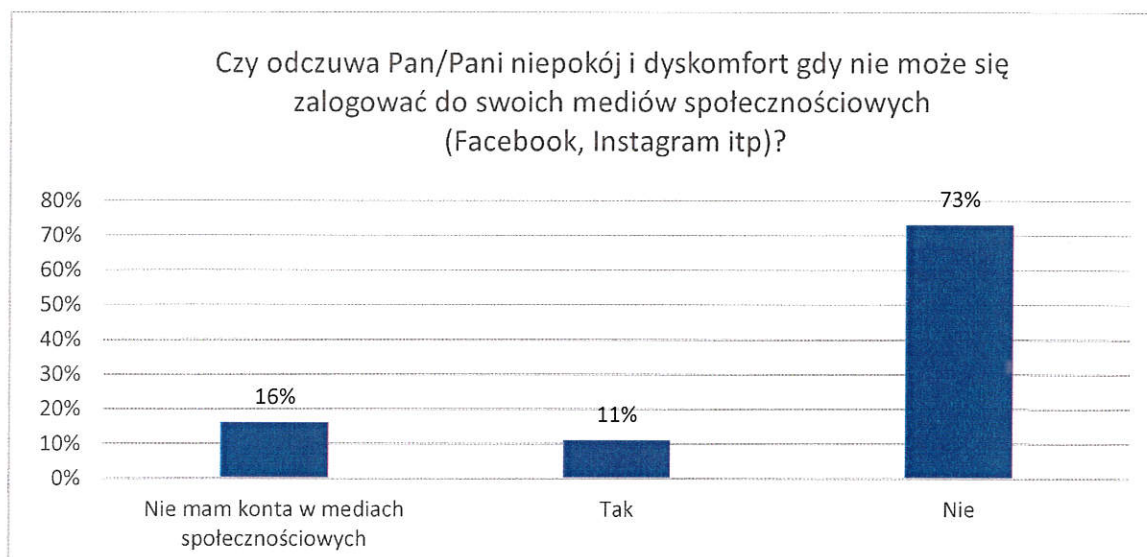


⁵ www.avigon.pl

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.⁶

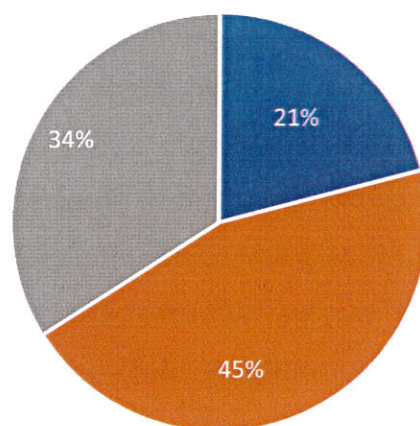
73% badanych deklaruje, że nie zauważa u siebie symptomów charakterystycznych dla uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych a 16% nie ma konta tam konta. Warto zauważyć, że 11% przyznało, że odczuwa dyskomfort i niepokój, kiedy nie może zalogować się do swoich mediów społecznościowych.



Ostatnie pytanie w tej części ankiety skierowanej do dorosłych respondentów dotyczyło opinii na temat czasu spędzanego przez ich dzieci na surfowaniu po Internecie. 21% przyznało, że ich dziecko spędza „w Internecie” za dużo czasu.

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

Czy sądzi Pani/Pani, że Pana dziecko za dużo czasu spędza w Internecie?



■ TAK ■ NIE ■ Nie mam dzieci

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

Jak wskazują wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wśród dorosłych mieszkańców Gminy Oleśnica, problem zakupoholizmu nie jest powszechnym w lokalnej społeczności. **8% respondentów przyznało, że zdarzają się im niekontrolowane zakupy. Z kolei 92% wyraziło zdanie przeciwne wskazując, że ten problem ich nie dotyczy.**

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

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

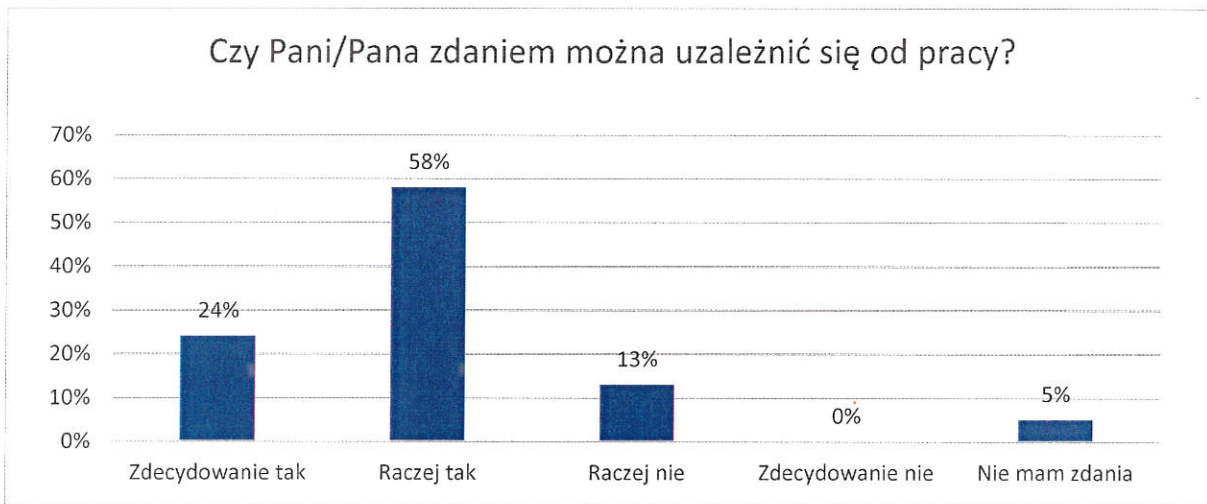
Czy zdarzają się Panu/Pani niekontrolowane zakupy (także on-line) po, których miewa Pan/Pani poczucie winy?



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.⁹ 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 85% jest zdania, iż od pracy można się uzależnić, 13% uważa przeciwnie.**



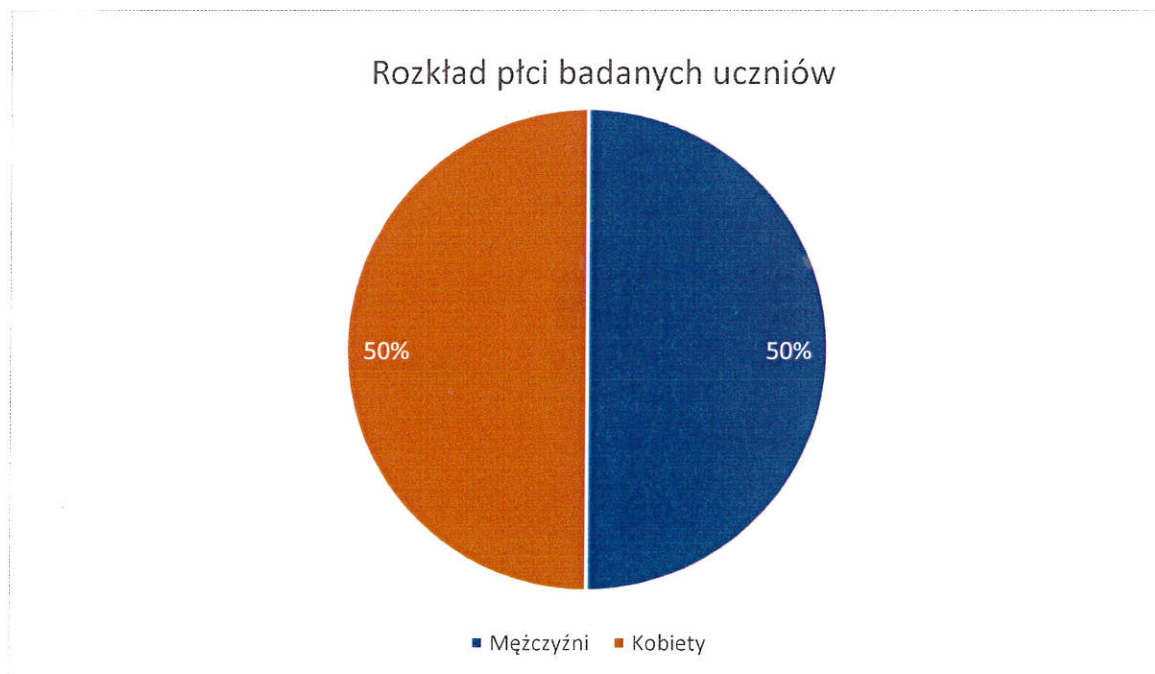
⁹ www.mp.pl

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.

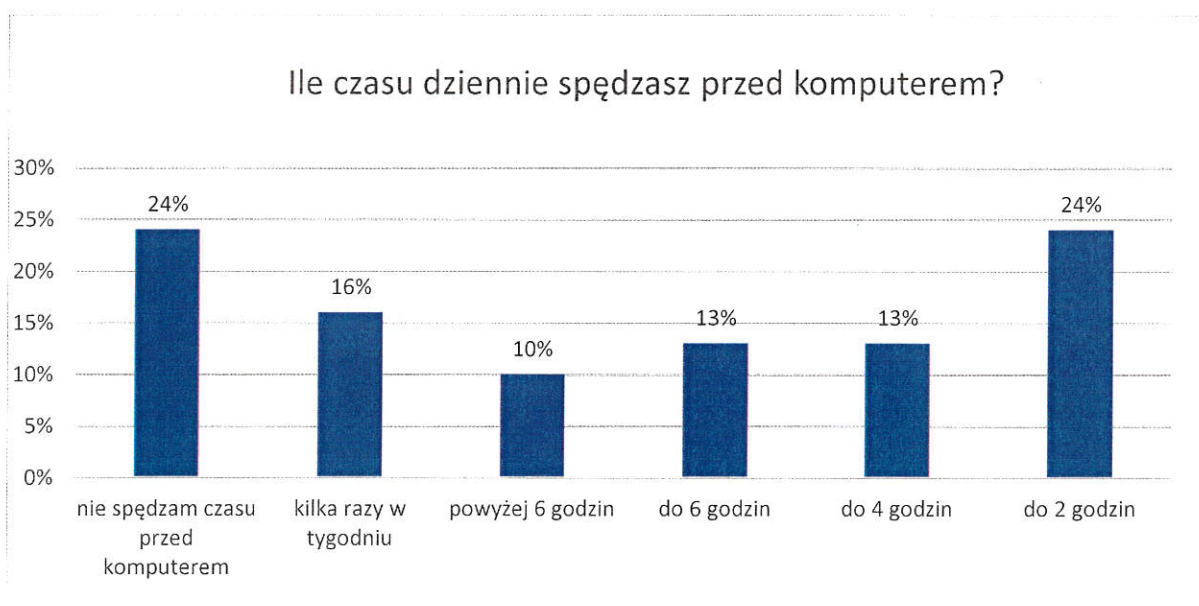
W badaniu wzięli udział uczniowie szkół podstawowych (od klasy 6) oraz szkół ponadpodstawowych z terenu Gminy Oleśnica.



UZALEŻNIENIE OD INTERNETU I SMARTFONU

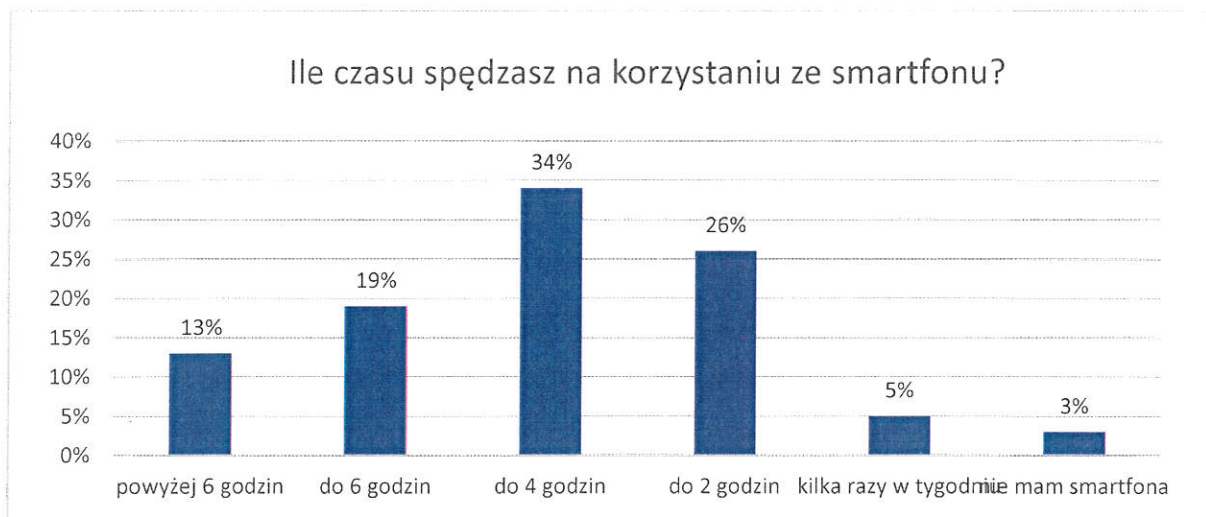
Problematyka nieprawidłowego korzystania z Internetu i komputera (w tym, nadużywanie) staje się coraz powszechniejszym zagadnieniem. Komputer i Internet oferują szeroki wachlarz aktywności – zarówno prorozwojowych (dostęp do wiedzy), jak i patologicznych (m.in. dostęp do treści pornograficznych). Jedną 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.¹⁰

Uczniowie szkół Gminy Oleśnica najczęściej spędzają przed komputerem czas do 2 godzin dziennie (24%). Kolejne 26% deklaruje czas pomiędzy 2 a 6 godzin dziennie. 24% deklaruje, że nie korzysta z komputera.

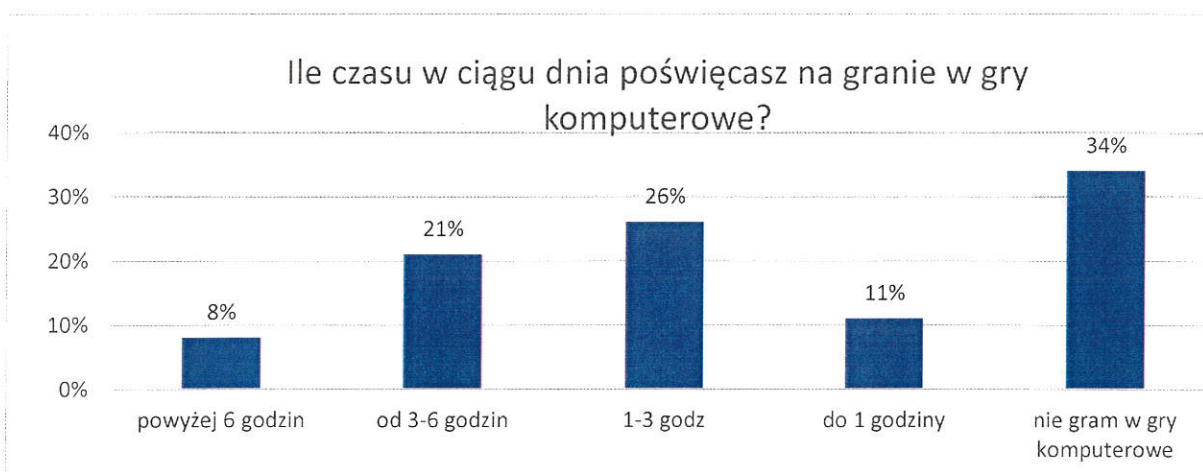


¹⁰ Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Praktyka i teoria*, Minister Zdrowia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015

W przypadku korzystania ze smartfonu uczniowie deklarują najczęściej czas do 4 godzin dziennie (34%). Niepokojące są deklaracje uczniów mówiące o korzystaniu ze smartfonu powyżej 6 godzin dziennie (19%).

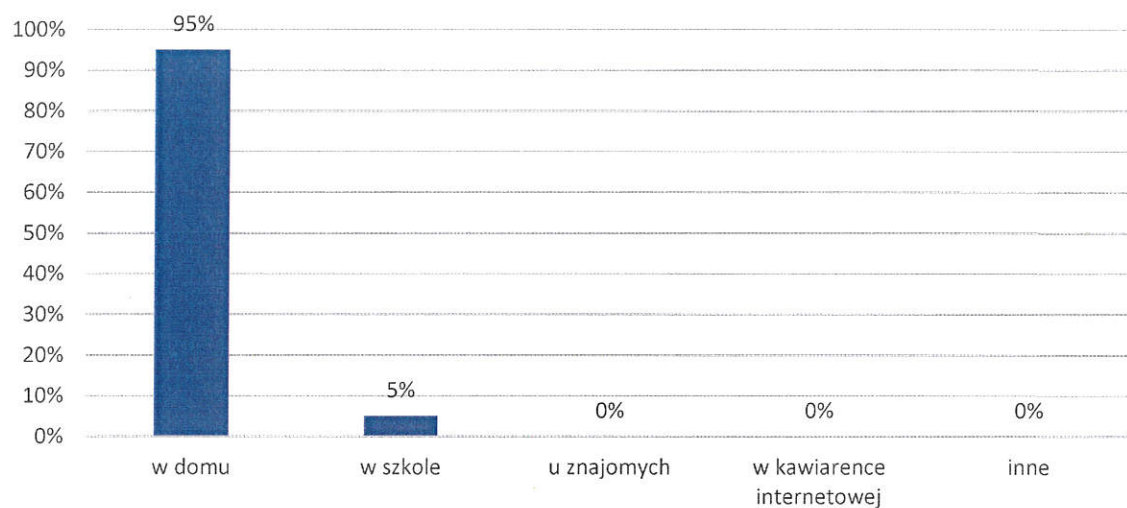


Zapytaliśmy uczniów, ile czasu w ciągu dnia poświęcają na granie w gry komputerowe. Optymistyczne są wskazania 34% uczniów mówiące, że nie grają w gry komputerowe. Kolejne 26% zadeklarowało czas w przedziale od 1 do 3 godzin dziennie. Należy tutaj zaznaczyć, że dzieci i młodzież, tak samo jak dorośli, nie zawsze potrafią dokonać „uczciwej” samooceny swoich negatywnych przyzwyczajeń czy nawyków, dlatego należy mieć na uwadze, że ten odsetek w rzeczywistości może być jeszcze wyższy.

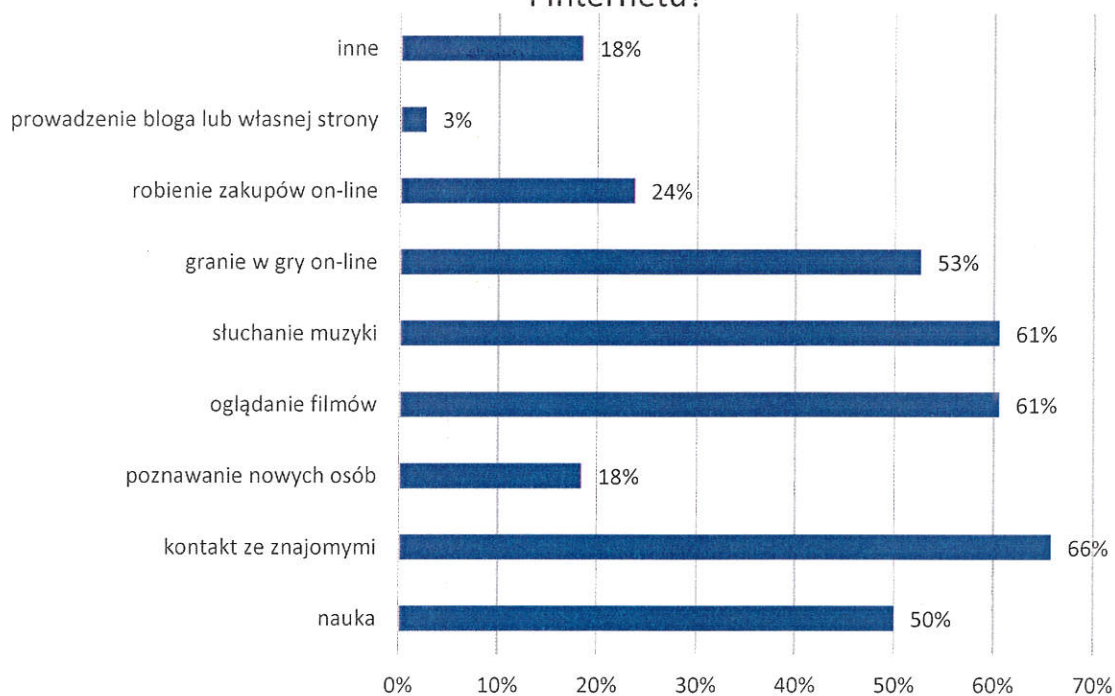


Według deklaracji uczniowie najczęściej korzystają z komputera i Internetu w domu (95%). Jeżeli chodzi o powody korzystania z komputera i Internetu uczniowie wskazywali kolejno na: kontakt ze znajomymi (66%), oglądanie filmów (61%), słuchanie muzyki (61%), granie w gry online (53%) oraz naukę (50%).

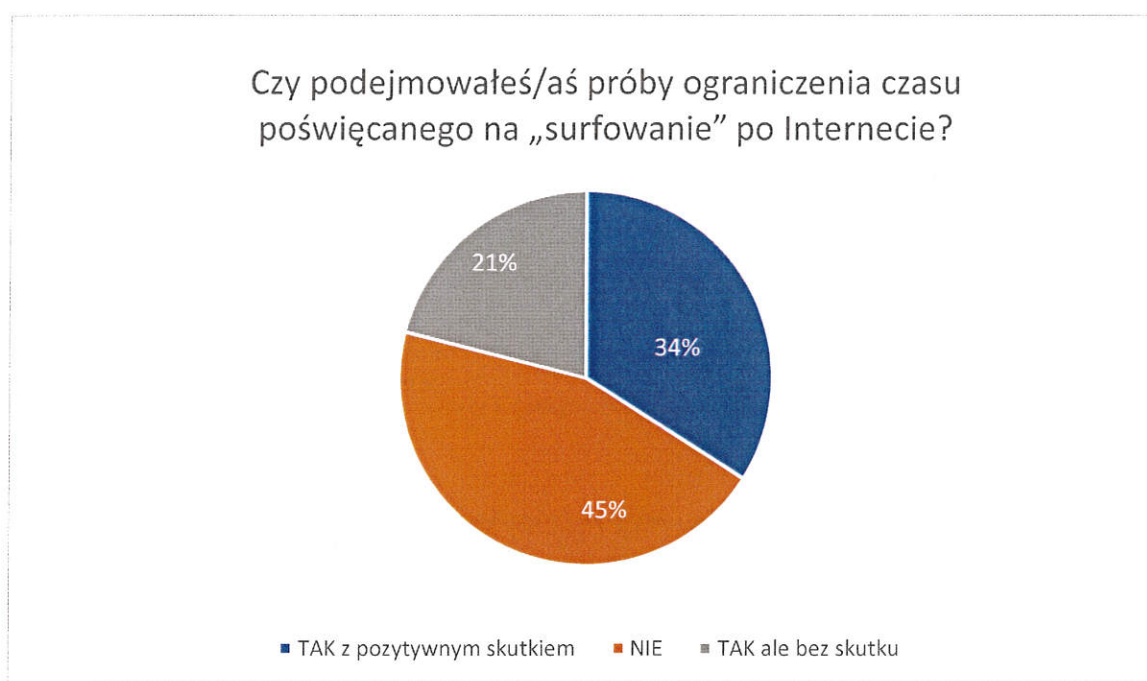
Gdzie najczęściej korzystasz z komputera i Internetu?



Z jakich powodów najczęściej korzystasz z komputera i Internetu?



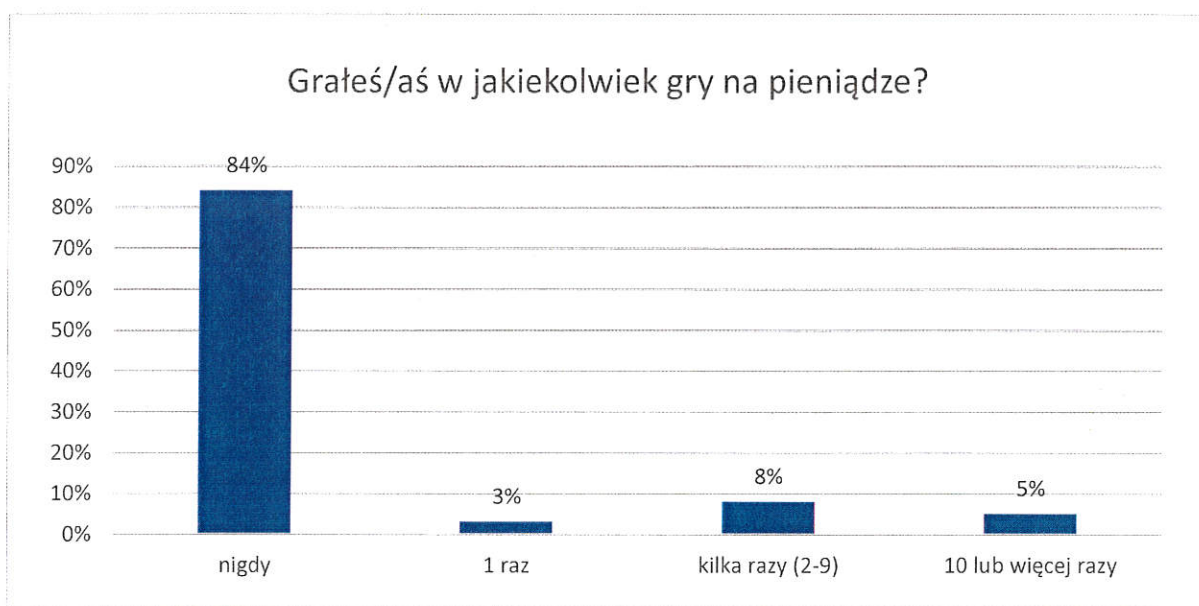
Samemu ciężko jest stwierdzić, czy czas spędzany przed ekranem komputera wy-
myka się spod kontroli. Najczęściej zauważają to najbliżsi i ich spostrzeżeń nie należy lek-
ceważyć. **Zapytaliśmy uczniów, czy podejmowali próby ograniczenia czasu poświę-
canego na surfowanie po Internecie.** Okazuje się, że 34% badanych z pozytywnym
skutkiem ograniczyło czas poświęcany na korzystanie z Internetu.



UZALEŻNIENIE OD HAZARDU

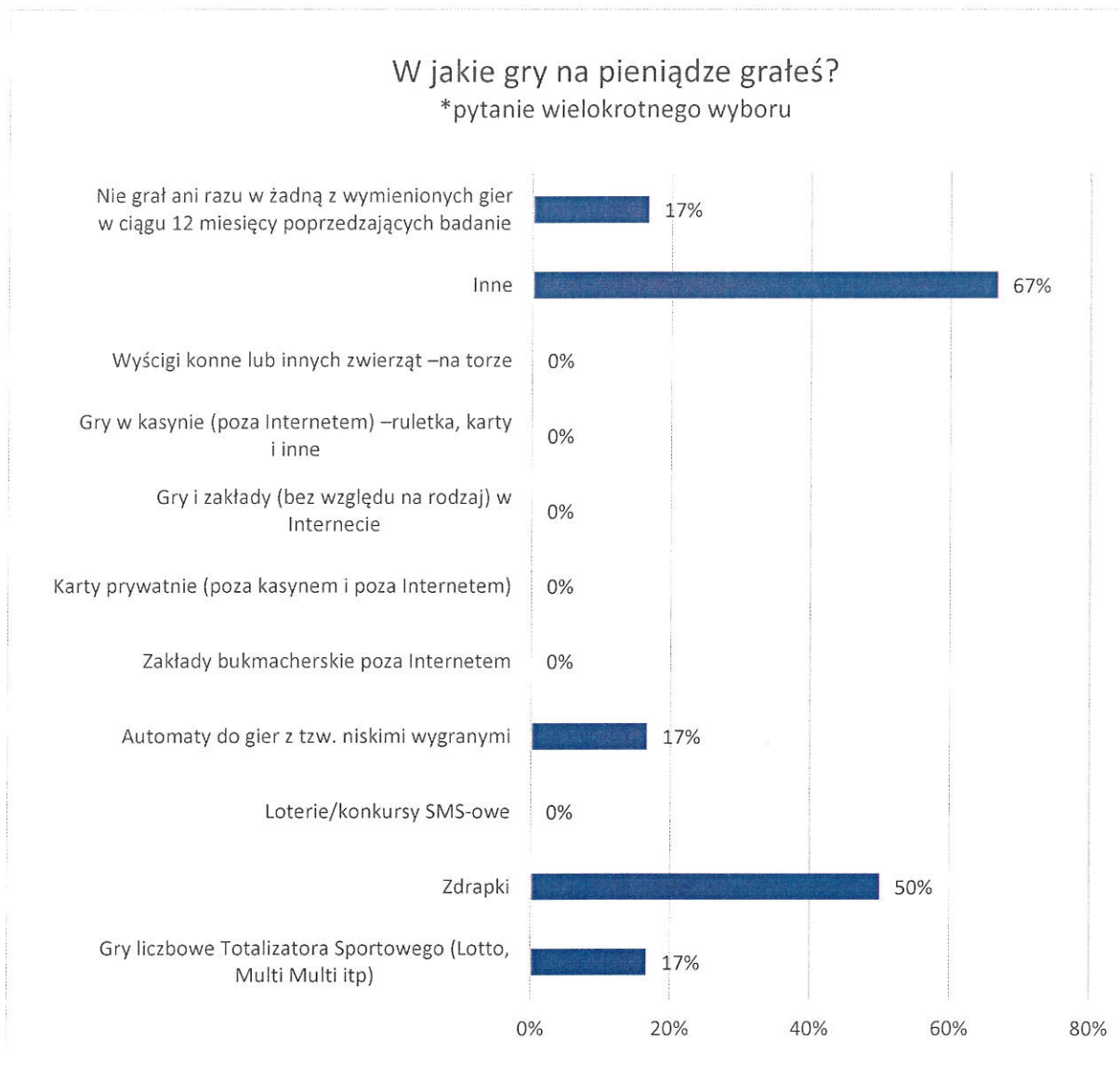
Hazard wydaje się być rozrywką zarezerwowaną dla dorosłych, jednakże w różnorodne gry hazardowe coraz częściej uwikłane są również dzieci i młodzież. Z badań przeprowadzonych w 2018 roku przez CBOS wynika, że w grupie młodzieży częściej narażeni na uzależnienie od gier hazardowych są chłopcy niż dziewczęta. 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%)¹¹.

Uczniowie z Gminy Oleśnica w sporej większości (84%) nie mają doświadczenia z internetowymi grami na pieniądze. Jednakże 16% miało do czynienia z taką formą hazardu, a 5% grało więcej niż 10 razy.



¹¹ CBOS, *Młodzież 2018*, Warszawa 2019.

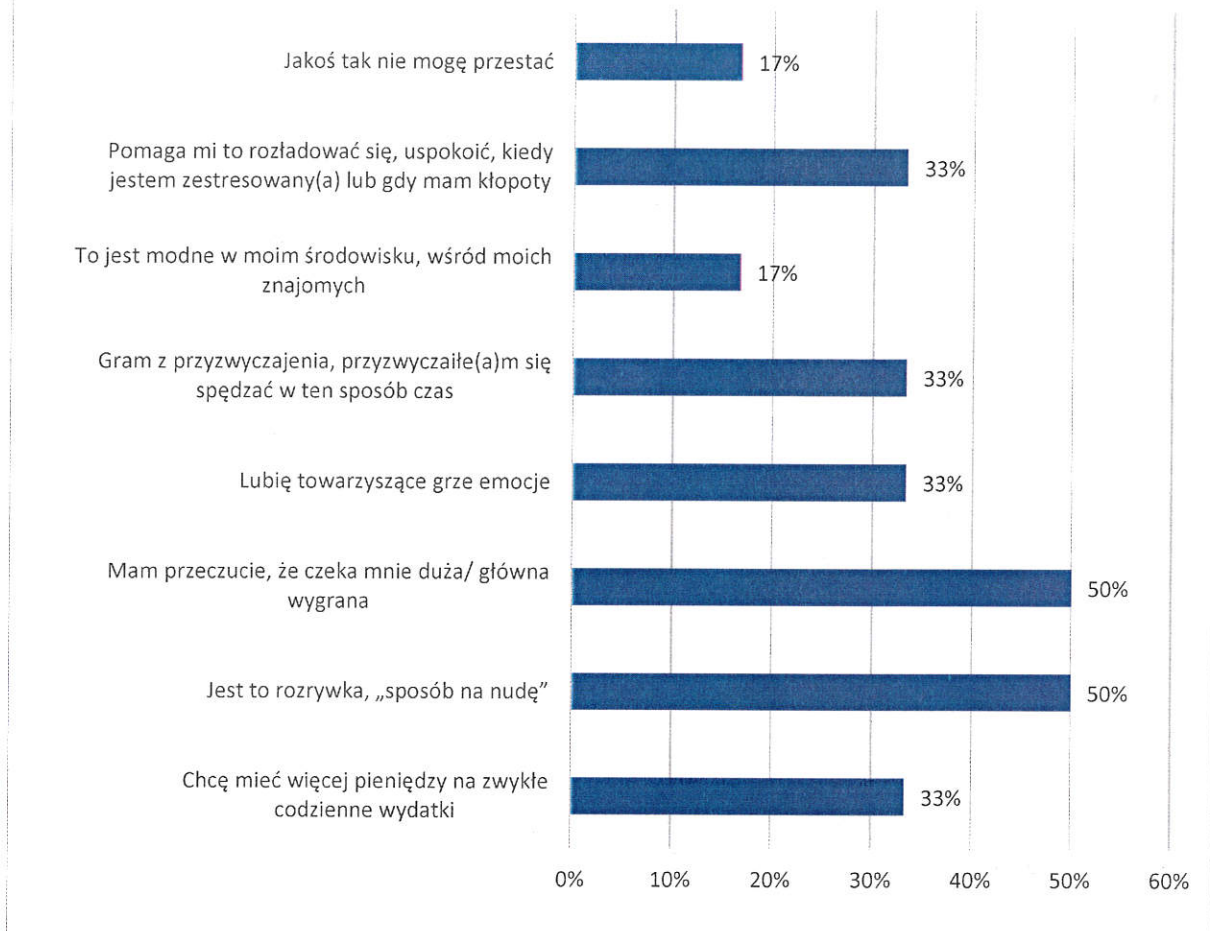
Jeżeli chodzi o rodzaj gier na pieniądze, badan grupa zadeklarowała, że najczęściej gra kolejno w: zdraпки (50%), gry liczbowe Totalizatora Sportowego (17%), oraz automaty do gier (17%).



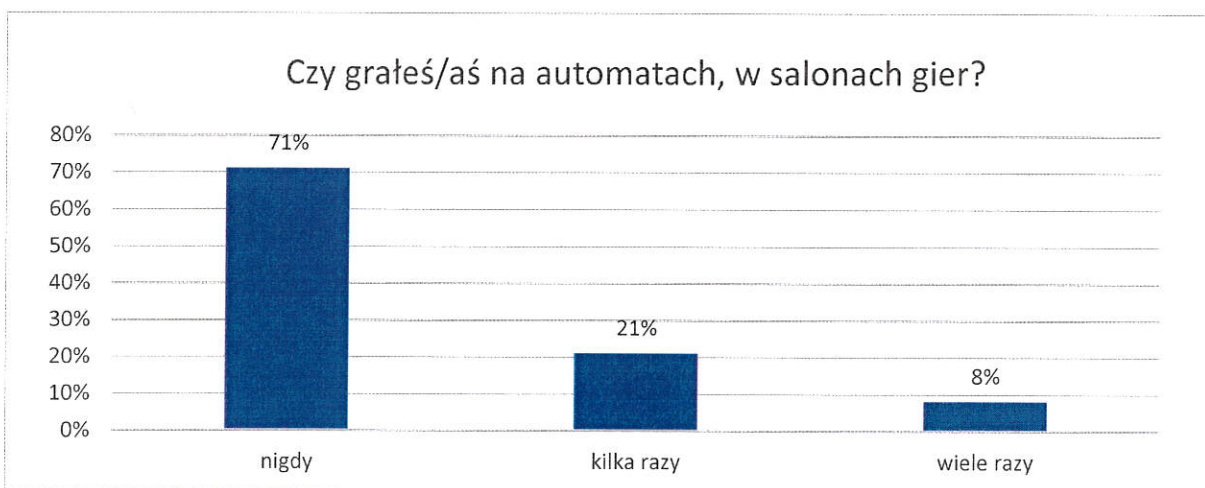
Wśród przyczyn podejmowania się gry na pieniądze, na jakie wskazują badani uczniowie dominują motywy finansowe oraz rozrywkowe. Dla 50% uczniów szkół Gminy Oleśnica te gry są sposobem na nudę, a 33% lubi towarzyszące grze emocje. Pojawiły się również wskazania mówiące, że: uczniowie grają, gdyż mają przecucie, iż czeka ich duża wygrana (50%) oraz chęć posiadania większej ilości pieniędzy na codzienne wydatki (33%). **Niepokojące są deklaracje 33% uczniów wskazujące na granie związane z odreagowaniem emocji.**

Dlaczego grasz w gry na pieniądze?

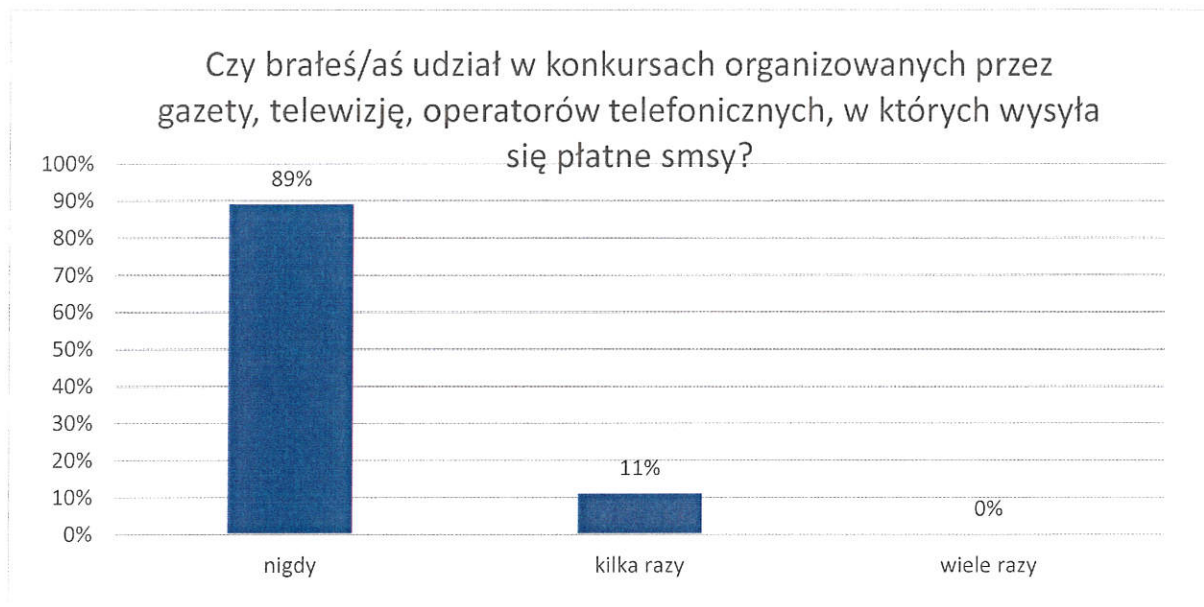
*pytanie wielokrotnego wyboru



29% uczniów deklaruje, że przynajmniej raz grało na automatach w salonach gier. Natomiast 71% wskazuje, że nie miało nigdy do czynienia z taką formą hazardu.



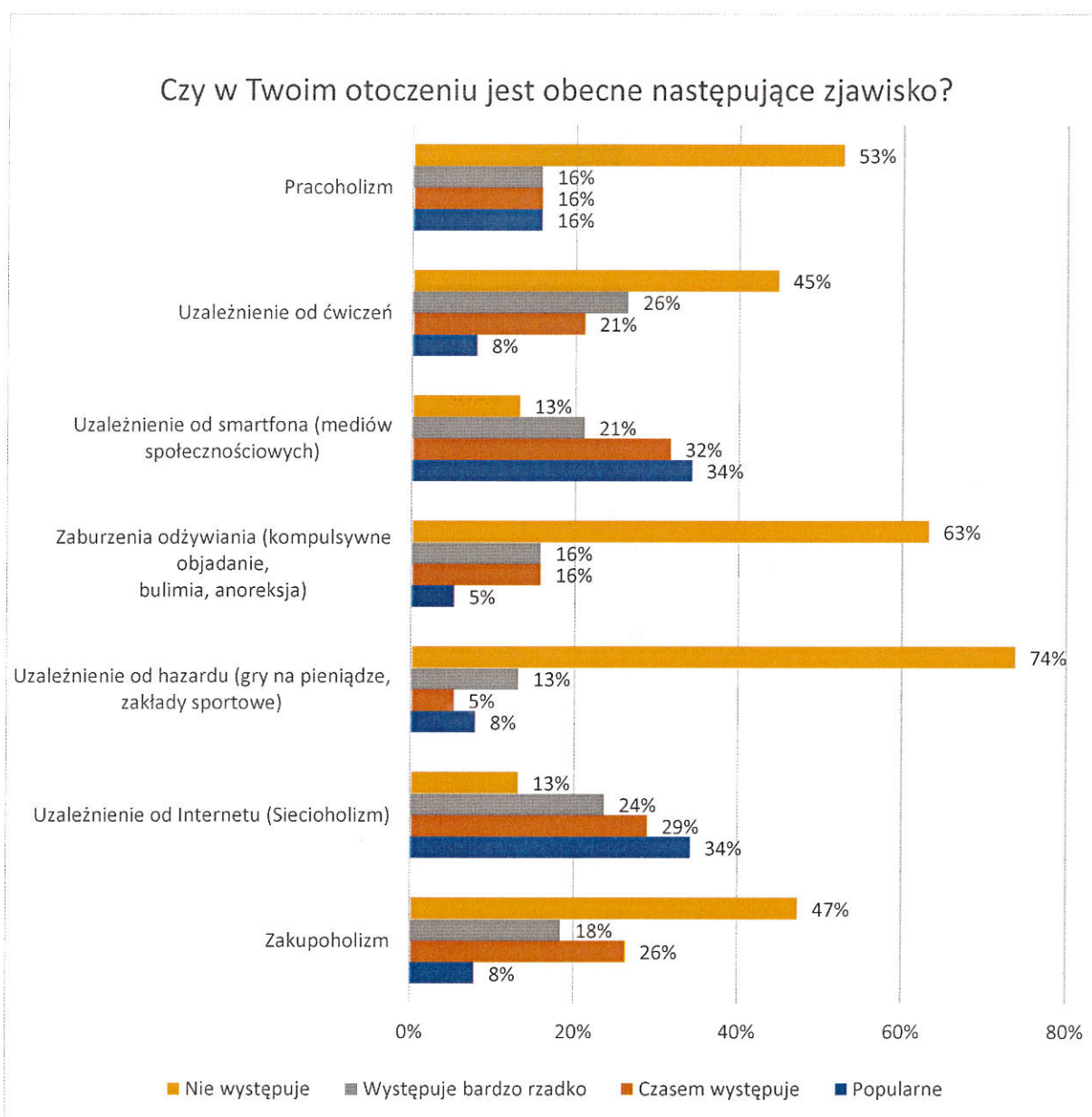
Jeżeli chodzi o konkursy polegające na wysyłaniu płatnych smsów organizowane przez telewizję, gazety czy operatorów telefonicznych, badania wskazują, że wśród młodzieży Gminy Oleśnica nie są one popularne – 89% nigdy nie brało w nich udziału.



89% ankietowanych uczniów Gminy Oleśnica jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić. Przeciwnego zdania jest 3% respondentów, a 8% deklaruje brak wiedzy w tym temacie.



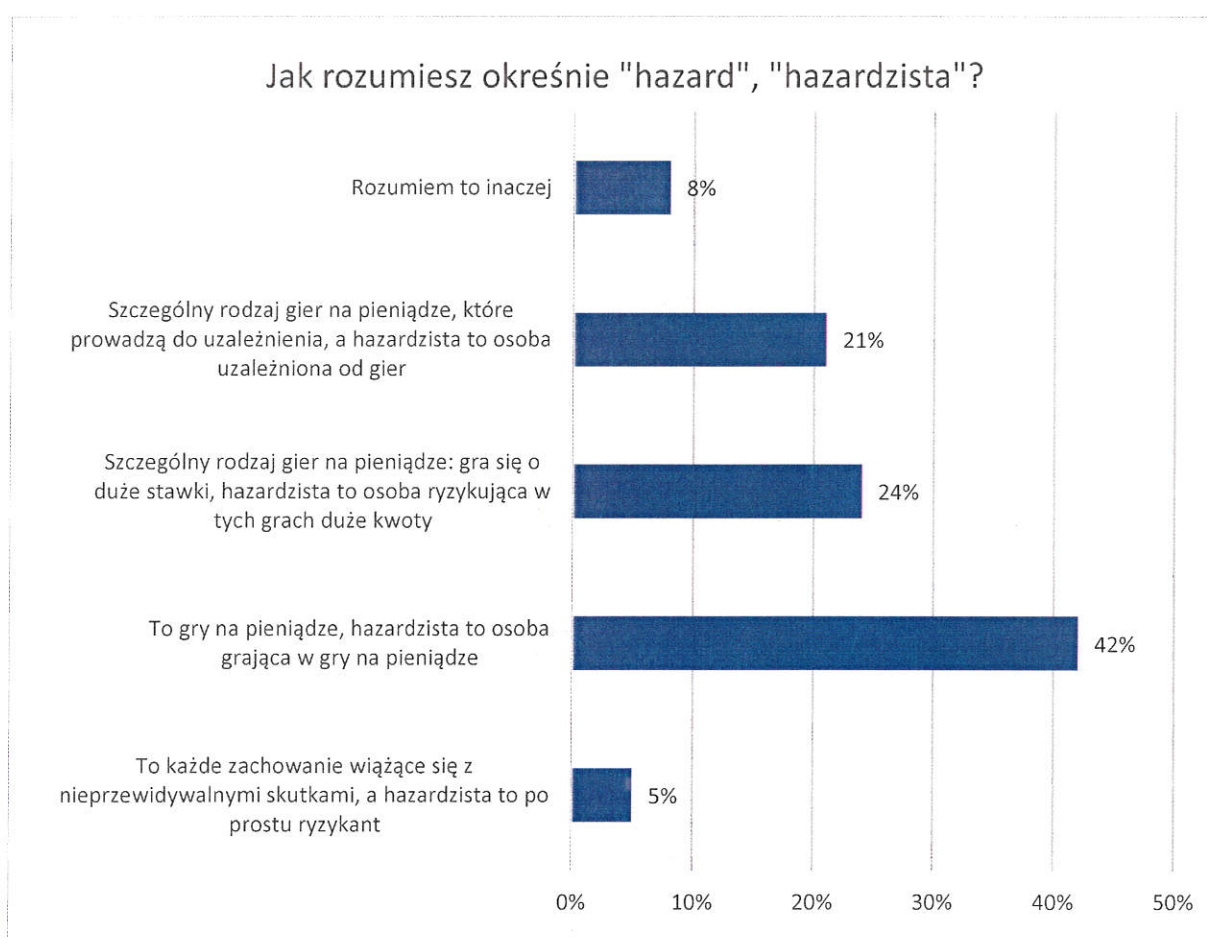
Uczniowie z Gminy Oleśnica zostali także poproszeni o ocenę powszechności występowania niektórych uzależnień behawioralnych w ich otoczeniu. **Za najbardziej powszechne¹² uczniowie uznali:** uzależnienie od smartfon i mediów społecznościowych (66%) oraz uzależnienie od Internetu (63%). **Natomiast jako najrzadziej występujące¹³ uzależnienie behawioralne** badani ocenili uzależnienie od hazardu (87%) oraz zaburzenia odżywiania (79%). Szczegółowy rozkład deklaracji przedstawia poniższy wykres.



¹² Suma odpowiedzi: popularne i czasem występuje

¹³ 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 (**42%**) otrzymało stwierdzenie: „*To gry na pieniądze, hazardzista to osoba grająca w gry na pieniądze*”.



PODSUMOWANIE

Dorośli mieszkańcy Gminy Oleśnica:

- Za pozytywny wskaźnik można uznać deklaracje dorosłych mieszkańców gminy, mówiące, że posiadają oni wiedzę na temat czym są uzależnienia behawioralne. Udzielone odpowiedzi wskazują, że 84% procent respondentów uważa, że posiada taką wiedzę, natomiast 16% wskazało przeciwnie.
- Za najistotniejsze problemy społeczne w kontekście uzależnień behawioralnych, mieszkańcy Gminy Oleśnica uznali: uzależnienie od komputera i Internetu (74%), pracholizm (55%) oraz zakupoholizm (44%).
- Deklaracje respondentów wskazują, że wśród dorosłych mieszkańców Gminy Oleśnica 84% nigdy nie grało w gry hazardowe na pieniądze, a 16% przyznało, iż uczestniczyli w takiej formie hazardu. Największą popularnością cieszą się: gry Totalizatora Sportowego (66%) oraz zdraпки (50%).
- Wśród przyczyn podejmowania się gry na pieniądze dominują motywy finansowe oraz rozrywkowe. 38% ankietowanych przyznaje, że grywa w owe gry, ponieważ chce zasilić domowy budżet oraz mieć więcej pieniędzy na codzienne wydatki, 17% gra, gdyż potrzebuje pieniędzy na jakiś „ekstra” wydatek, kolejne 17% zaznaczyło, że ma przecucie, iż czeka na nich duża wygrana, 17% zaznaczyło, że jest to dla nich rozrywka, sposób na nudę, a 17% gra dlatego, że lubi towarzyszące temu emocje.
- 95% ankietowanych mieszkańców Gminy Oleśnica jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić. Przeciwnego zdania jest 3% respondentów.
- Spora część mieszkańców Gminy Oleśnica przyjmuje konstruktywne postawy względem gier hazardowych. 47% uważa za nieprawdę określenie „na takich grach można dużo zarobić”. 50% nie zgadza się z twierdzeniem: „nawet jeżeli się chwilowo przegrywa to potem można się odegrać”. 42% ankietowanych również uważa za nieprawdziwe zdanie „czasem trzeba od kogoś pożyczyć pieniądze, aby zainwestować w grę”.
- Z odpowiedzi uzyskanych od ankietowanych mieszkańców Gminy Oleśnica wynika, iż **63% z nich korzysta ze smartfonu 2 godziny dziennie**, co można uznać za rozsądny

czasokres. Niepokojące są wskazania łącznie 24% badanych, którzy deklarują czas przeznaczony na korzystanie z telefonu od 2 do 6 godzin dziennie.

- Wśród ankietowanych mieszkańców Gminy Oleśnica 24% przyznaje, że zauważa u siebie symptomy typowe dla FOMO.
- 73% badanych deklaruje, że nie zauważa u siebie symptomów charakterystycznych dla uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych. Warto zauważyć, że 11% przyznało, że odczuwa dyskomfort i niepokój, kiedy nie może zalogować się do swoich mediów społecznościowych.
- 21% przyznało ankietowanych, że ich dziecko spędza „w Internecie” za dużo czasu.
- Problem zakupoholizmu nie jest powszechnym w lokalnej społeczności. 8% respondentów przyznało, że zdarzają się im niekontrolowane zakupy. Z kolei 92% wyraziło zdanie przeciwne wskazując, że ten problem ich nie dotyczy.
- 85% mieszkańców gminy jest zdania, iż od pracy można się uzależnić a 13% uważa przeciwnie.

Młodzież szkolna Gminy Oleśnica:

- Uczniowie szkół Gminy Oleśnica najczęściej spędzają przed komputerem czas do 2 godzin dziennie (24%). Kolejne 26% deklaruje czas pomiędzy 2 a 6 godzin dziennie.
- W przypadku korzystania ze smartfonu uczniowie deklarują najczęściej czas do 4 godzin dziennie (34%). Na uwagę zasługują deklaracje uczniów mówiące o korzystaniu ze smartfonu powyżej 6 godzin dziennie (19%).
- Według deklaracji uczniowie najczęściej korzystają z komputera i Internetu w domu (95%). A jako powody korzystania z komputera i Internetu uczniowie wskazywali kolejno na: kontakt ze znajomymi (66%), oglądanie filmów (61%), słuchanie muzyki (61%), granie w gry online (53%) oraz naukę (50%).
- 34% uczniów Gminy Oleśnica z pozytywnym skutkiem ograniczyło czas poświęcany na korzystanie z Internetu.
- Uczniowie z Gminy Oleśnica w sporej większości (84%) nie mają doświadczenia z internetowymi grami na pieniądze. Jednakże 16% miało do czynienia z taką formą hazardu.
- Jeżeli chodzi o rodzaj gier na pieniądze, uczniowie najczęściej grają kolejno w zdrapki (50%), gry liczbowe Totalizatora Sportowego (17%) oraz automaty do gier (17%).

Wśród przyczyn podejmowania się gry na pieniądze, na jakie wskazują badani uczniowie dominują motywy finansowe oraz rozrywkowe. Dla 50% uczniów szkół Gminy Oleśnica te gry są sposobem na nudę, a 33% lubi towarzyszące grze emocje. Pojawiły się również wskazania mówiące, że: uczniowie grają, gdyż mają przecucie, iż czeka ich duża wygrana (50%) oraz chęć posiadania większej ilości pieniędzy na codzienne wydatki (33%). Niepokojące są deklaracje 33% uczniów wskazujące na granie związane z odreagowaniem emocji.

- 29% uczniów deklaruje, że przynajmniej raz grało na automatach w salonach gier. Natomiast 71% 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 Oleśnica nie są one popularne – 89% nigdy nie brało w nich udziału
- 89% ankietowanych uczniów Gminy Oleśnica jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić.
- Uczniowie z Gminy Oleśnica zostali także poproszeni o ocenę powszechności występowania niektórych uzależnień behawioralnych w ich otoczeniu. Za najbardziej powszechne uczniowie uznali: uzależnienie od smartfon i mediów społecznościowych (66%) oraz uzależnienie od Internetu (63%).

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.