



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# Uzależnienia behawioralne - tutaj znajdziesz pomoc



Czym są uzależnienia behawioralne? Są to wszystkie uzależnienia, które nie są związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków), a więc np. uzależnienie od hazardu, uzależnienie od Internetu, objadania się, seksoholizm, pracoholizm, zakupoholizm. Jak duży jest to problem społeczny? Zarówno nasze dotychczasowe doświadczenia w kontakcie z osobami dzwoniącymi po pomoc, a także raport opublikowany w 2012 r. przez CBOS dostarcza danych, które nie pozostawiają cienia wątpliwości, iż jest to narastający problem społeczny w naszym kraju, wymagający szczególnej uwagi z racji, iż dotyczy w dużej mierze ludzi młodych:

**Hazard** - ponad 50 tys. Polaków jest uzależnionych od gier hazardowych, a blisko 200 tys. - narażonych na ryzyko uzależnienia.

**Internet** - blisko 100 tys. osób uzależnionych i 750 tys. zagrożonych. Problem uzależnienia od Internetu dotyczy głównie ludzi młodych do 34 roku życia. Stanowią oni blisko 90% wszystkich osób zagrożonych, przy czym zdecydowana większość to dzieci i młodzież w wieku poniżej 25 roku życia.

**Zakupoholizm** - blisko milion osób, głównie kobiety, wykazuje symptomy uzależnienia od zakupów. Jest to także problem dominujący wśród nastolatków i młodych dorosłych, na których zachowania zakupowe ma wpływ przede wszystkim presja marketingu, w tym ekspansja reklamy, promocji i stałych wyprzedaży.

**Pracoholizm** - około 10% Polaków ma rzeczywisty problem z uzależnieniem od pracy. Oprócz nastolatków i osób w wieku emerytalnym, symptomy pracoholizmu pojawiają się z podobną częstością we wszystkich kategoriach badanych w wieku produkcyjnym.

Cytowane badanie pokazuje także, że uzależnienia behawioralne w świadomości społecznej funkcjonują najczęściej jako fanaberia i „głupota”, której ofiara jest sama sobie winna, nie zaś jako choroba.

W związku z powyższym ważne jest, aby upowszechnić wiedzę dotyczącą, źródeł oraz czynników ryzyka i czynników chroniących związanych z uzależnieniami behawioralnymi, jak również wiedzę dotyczącą sposobów i możliwości leczenia, którego początkiem może być kontakt z **telefonem zaufania 801 889 880**.

Kto korzysta z pomocy telefonu zaufania? Od początku istnienia telefonu z konsultacji skorzystało blisko 2000 osób. Najliczniejszą grupę klientów telefonu (60%) stanowią osoby dotknięte uzależnieniem, najczęściej są to mężczyźni - hazardziści - po kolejnej nieudanej próbie zerwania z nałogiem. Pozostałe rozmowy dotyczą uzależnienia od Internetu lub komputera, seksoholizmu, pracoholizmu oraz problemów z jedzeniem. Drugą grupę (40%) stanowią bliscy (głównie kobiety - żony, matki, siostry) osób zagrożonych uzależnieniem lub uzależnionych. Dzielą się swoją frustracją i bezradnością, a także poszukują wskazówek, jak motywować bliskich do podjęcia leczenia.

Dla większości tych osób kontakt z telefonem zaufania **801 889 880** jest pierwszym kontaktem ze specjalistą i pierwszą rozmową na temat trudności. Konsultanci pomagają określić klientom, na ile poważny jest problem oraz wspierają w poszukiwaniu najlepszych sposobów postępowania w danej sytuacji. Osoby uzależnione motywują do zgłoszenia się na terapię, członkom ich rodzin pomagają wybrać skuteczne metody działania. W razie potrzeby przekazują także informacje na temat placówek zajmujących się leczeniem uzależnień behawioralnych na terenie całego kraju.