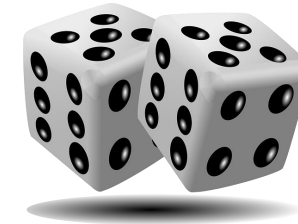
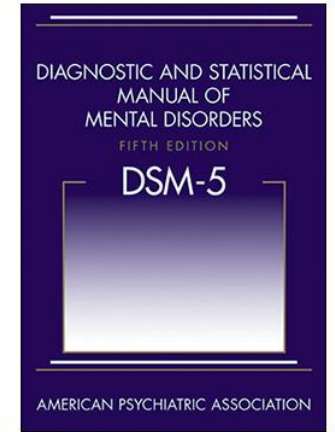
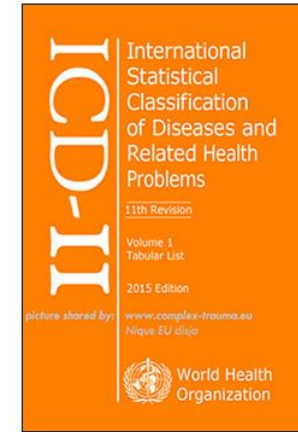
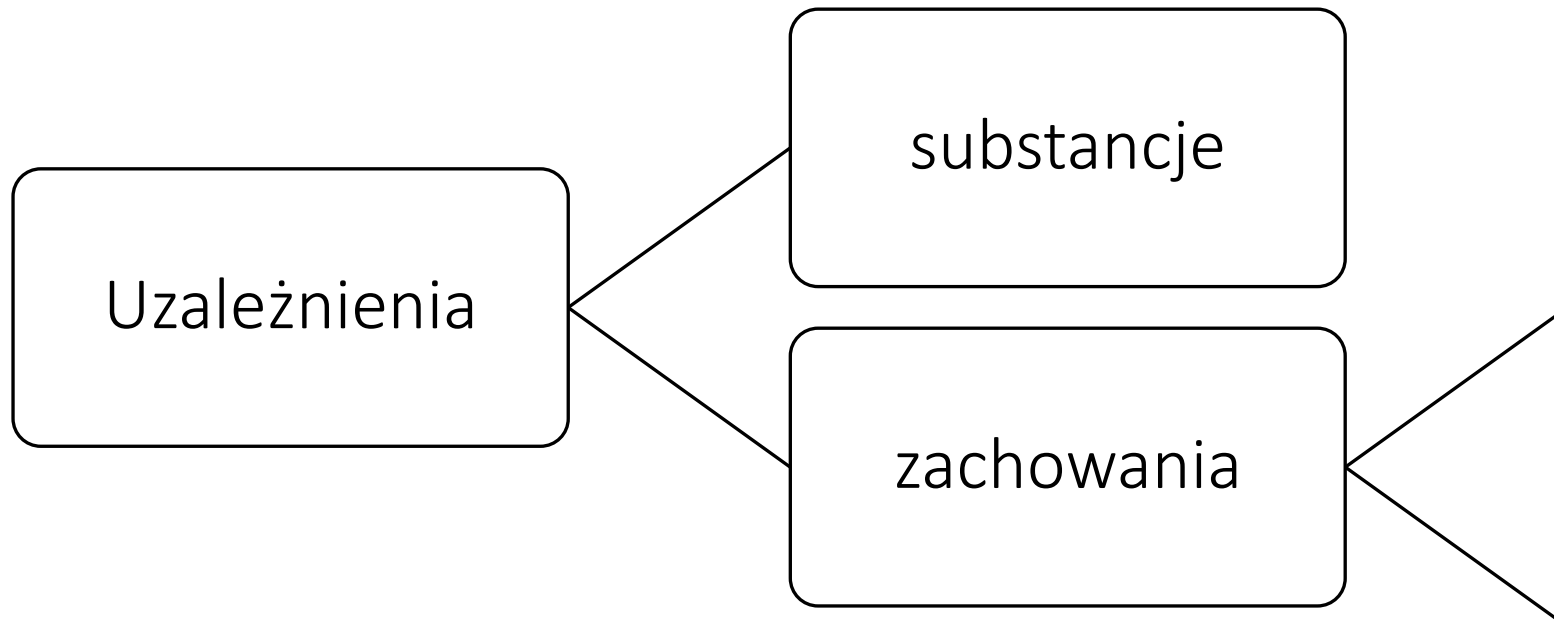


# Uzależnienie behawioralne – czym są i jak je rozpoznać?

---

dr Magdalena Rowicka  
mrowicka@aps.edu.pl

# Od czego można się uzależnić?



zakupy  
sieci społecznościowe  
sex internet  
hazard  
gry komputerowe  
praca opalanie się  
ćwiczenia fizyczne

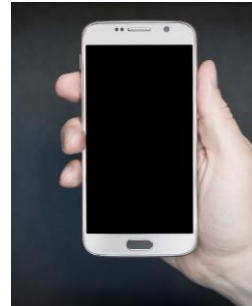
5%

# Rodzaje uzależnień behawioralnych

---

- ✓ Zgodnie z klasyfikacją DSM-5, do kategorii uzależnień nie od substancji (możemy wnioskować zatem że od zachowania) należy **zaburzenie grania w gry hazardowe**;
- ✓ Zgodnie z klasyfikacją DSM-5, **zaburzenie grania w gry komputerowe** znalazło się w sekcji III, tj. do dalszych badań (nieformalnie kategoria e-uzależnień);
- ✓ Zaburzenie związane z **uprawianiem ćwiczeń fizycznych, zakupami i seksem** były rozważane do włączenia do tej samej kategorii co zaburzenie grania w gry hazardowe ale ostatecznie wstrzymano się z tym zamiarem;
- ✓ Poza wymienionymi, do kategorii uzależnień behawioralnych nieformalnie należy także: **uzależnienie od pracy, od opalania się**.

# E-uzależnienia (uzależnienia od internetu)



1. Zgeneralizowane Problemowe Używanie Internetu (ang. GIU)
2. Specyficzne Problemowe Używanie Internetu:
  - ✓ Problemowe korzystanie z sieci społecznościowych (np. Facebooka)
  - ✓ Problemowe korzystanie ze smartfonów (aplikacji w smartfonach)
  - ✓ Zaburzenie grania w gry komputerowe

# Kryteria diagnostyczne

---

Do najczęściej przywoływanych kryteriów uzależnień behawioralnych należą wymienione przez Griffithsa:

1. zaabsorbowanie (poznawcze i behawioralne)
2. zmiana nastroju
3. wzrastająca tolerancja na działanie czynnika uzależniającego
4. symptomy odstawienne
5. konflikt na poziomie interpersonalnym i intrapersonalnym
6. nawrót

# Zaburzenie grania w gry online

---

DSM-5 (2013):

1. Utworzono nową kategorię:  
**„zaburzeń niezwiązanych z substancjami psychoaktywnymi”**  
(ang. *non-substance addictions*)
2. Zaproponowano nowe **zaburzenie związane z graniem w gry online** i zapisano jego kryteria diagnostyczne w sekcji III

## DEFINICJA KRYTERIALNA DSM-5

1. Zaabsorbowanie lub obsesja
2. Objawy odstawienne
3. Zwiększenie tolerancji
4. Nawroty
5. Negatywne konsekwencje – zainteresowania / hobby
6. Kontynuowanie mimo świadomości negatywnym konsekwencji;
7. Okłamywanie
8. Regulacja nastroju
9. Negatywne konsekwencje – relacje

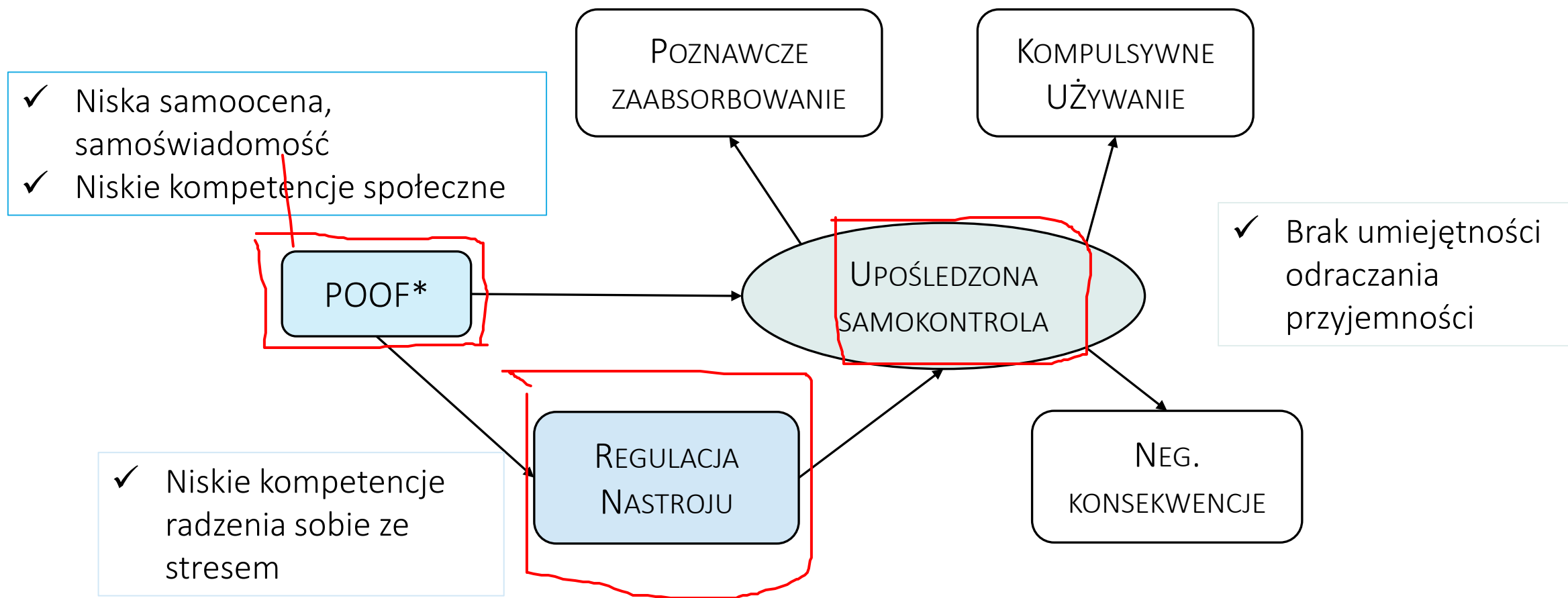


### Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form (IGDS9-SF)

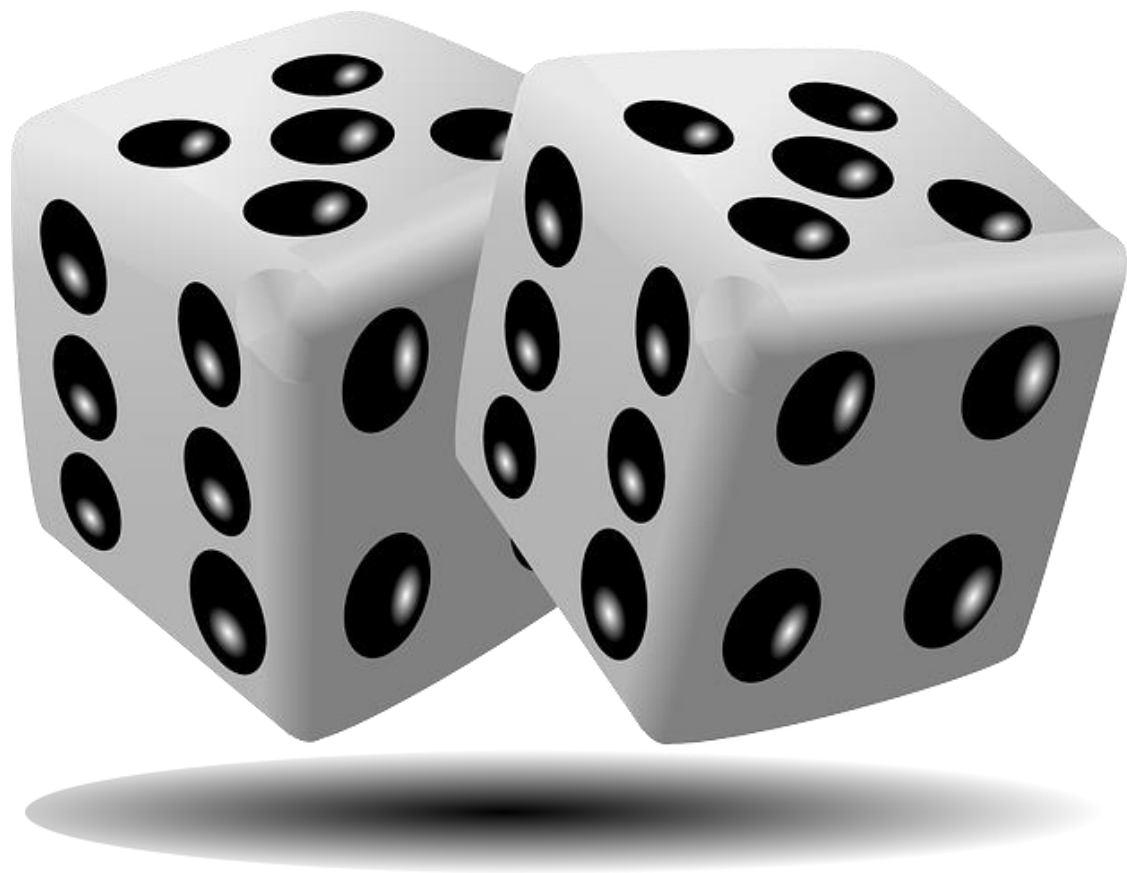
**Instrukcje:** Poniższe pytania dotyczą Twojej aktywności jako gracza podczas ostatniego roku (tzn. w ciągu ostatnich 12 miesięcy). Aktywność gracza oznacza każdą aktywność związaną z grą odtwarzaną z komputera / laptopa, konsoli do gier lub innego urządzenia (np. telefonu komórkowego, tabletu itp.), zarówno online, jak i offline.

	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Bardzo często
1. Czy czujesz się zatoskany/a swoim zachowaniem związanym z grami? (Kilka przykładów: Czy rozmyślasz o swojej wcześniejszej aktywności związanej z grami? Czy uważasz, że granie stało się dominującą aktywnością w Twoim życiu codziennym?)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Czy czujesz większą drażliwość, niepokój, a nawet smutek podczas prób ograniczenia lub przerwania gry?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Czy czujesz potrzebę spędzania coraz większej ilości czasu grając, w celu osiągnięcia satysfakcji lub przyjemności?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Czy podejmowane próby ograniczenia lub zaprzestania aktywności związanej z grami kończą się niepowodzeniem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Czy straciłeś/aś zainteresowanie poprzednim hobby lub innego typu rozrywką na skutek Twojego zaangażowania w gry?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Czy kontynuujesz granie pomimo wiedzy, że jest ono przyczyną Twoich problemów/nieporozumień z innymi ludźmi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Czy kiedykolwiek oszukałeś/aś, okłamałeś/aś kogokolwiek (rodzina, znajomi, terapeuci, nauczyciele itp.) z powodu Twojej aktywności związanej z graniem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Czy grasz po to by choć na krótki czas uciec od złego humoru lub by złagodzić negatywny nastrój bezradności, poczucia winy, niepokoju itp.)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Czy przez swoją aktywność związaną z grami naraziłeś/aś się na istotne kłopoty w związku, w szkole/uczelni, w pracy?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Mechanizmy, czyli dlaczego się uzależniamy



\* POOF – preferencja relacji online nad offline (twarzą w twarz)



---

# Zaburzenie uprawiania hazardu (DSM-5)

---

1. Zwiększające się angażowanie w celu uzyskania podobnego poziomu satysfakcji (pobudzenia);
2. Frustracja i rozdrażnianie w sytuacji braku możliwości lub utrudnienia realizacji zachowania;
3. Nieudane prób kontrolowania;
4. Ponowne podejmowanie grania w celu „odegrania się”;
5. Zaabsorbowanie
6. Konsekwencje w obszarze relacji, i zawodowo/szkolnym;
7. Ukrywanie prawdy na temat rozmiarów problemu
8. Ucieczka od problemów;
9. Szukanie u innych osób pomocy finansowej w celu poprawienia złej sytuacji ekonomicznej spowodowanej hazardowym graniem

# Narzędzia

Kanadyjski Indeks Gier Hazardowych (CPGI)

Punktacja: 0 – nigdy, 1 – czasem, 2 – w większości przypadków, 3 – prawie w każdym przypadku  
Interpretacja wyniku: Wynik 7 punktów lub powyżej może wskazywać na hazard problemowy.

SIU

## POLSKIE WERSJE ZAADAPTOWANYCH I ZWALIDOWANYCH TESTÓW PRZESIEWOWYCH

### 1. Kanadyjski Indeks Gier Hazardowych (PGSI) (Ferris, Wynne 2001)

Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy:

**1. stawiając, ryzykował/a Pan/Pani więcej, niż w rzeczywistości mógł/a Pan/Pani sobie na to pozwolić?**

0	1	2	3
nigdy	czasem	w większości przypadków	prawie w każdym przypadku

**2. musiał/a Pan/Pani stawiać wyższe sumy pieniędzy, żeby uzyskać taki sam poziom ekscytacji?**

0	1	2	3
nigdy	czasem	w większości przypadków	prawie w każdym przypadku

**3. wracał/a Pan/Pani innego dnia, aby spróbować się odegrać?**

0	1	2	3
nigdy	czasem	w większości przypadków	prawie w każdym przypadku

**4. pożyczał/a Pan/Pani pieniądze lub sprzedawał/a coś, aby zdobyć pieniądze na granie w gry hazardowe?**

0	1	2	3
nigdy	czasem	w większości przypadków	prawie w każdym przypadku

**5. odczuwał/a Pan/Pani, że granie może być Pana/Pani problemem?**

0	1	2	3
nigdy	czasem	w większości przypadków	prawie w każdym przypadku

**6. czuł/a Pan/Pani, że granie w gry hazardowe spowodowało u Pana/Pani problemy ze zdrowiem, w tym stres i lęk?**

0	1	2	3
nigdy	czasem	w większości przypadków	prawie w każdym przypadku

**7. ludzie krytykowali Pana/Pani udział w grach hazardowych lub mówili Panu/Pani, że ma Pan/Pani problem z graniem bez względu na to, czy uważa Pan/Pani, że mieli rację czy nie?**

0	1	2	3
nigdy	czasem	w większości przypadków	prawie w każdym przypadku

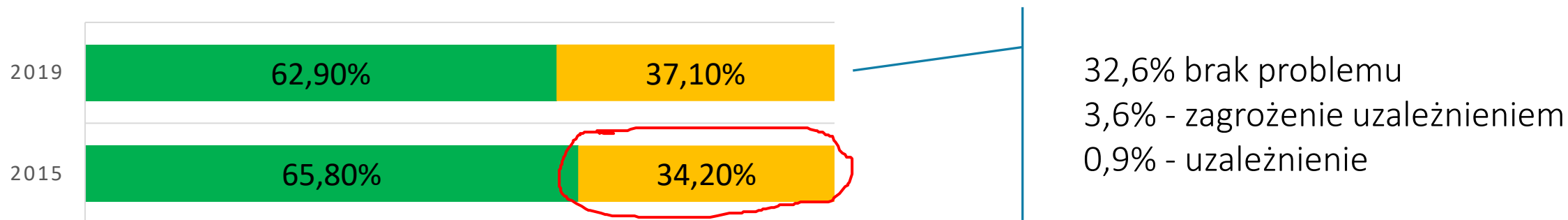
**8. czuł Pan/Pani, że granie w gry hazardowe spowodowało problemy finansowe Pana/Pani lub osób, z którymi Pan/Pani mieszka?**

0	1	2	3
nigdy	czasem	w większości przypadków	prawie w każdym przypadku

**9. miał/a Pan/Pani poczucie winy z powodu sposobu, w jaki Pan/Pani gra lub w związku z tym, co dzieje się w związku z Pana/Pani graniem w gry hazardowe?**

0	1	2	3
nigdy	czasem	w większości przypadków	prawie w każdym przypadku

# Hazard



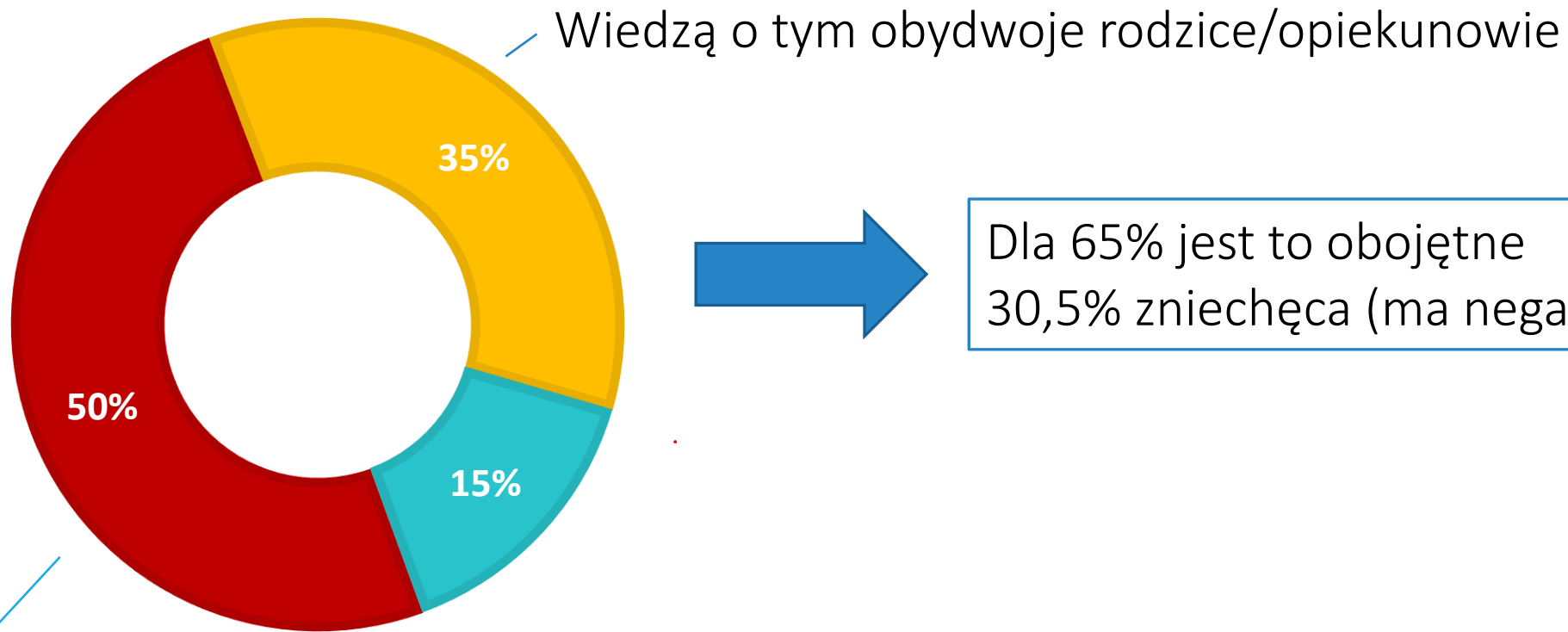
11,4%

Zagrożenie uzależnieniem  
w grupie graczy

- 15,7% - mężczyźni
- 27,5% - poniżej 18 lat
- 22,1% - 18–24 lata
- 20,8% - wykształcenie podstawowe / gimnazjalne
- 28,9% - Robotnicy niewykwalifikowani
- 21,2% - Bezrobotni
- 23,3% - Uczniowie i studenci

# Co wiedzą rodzice?

---



Wiedzą o tym obydwój rodzice/opiekunowie

35%

50%

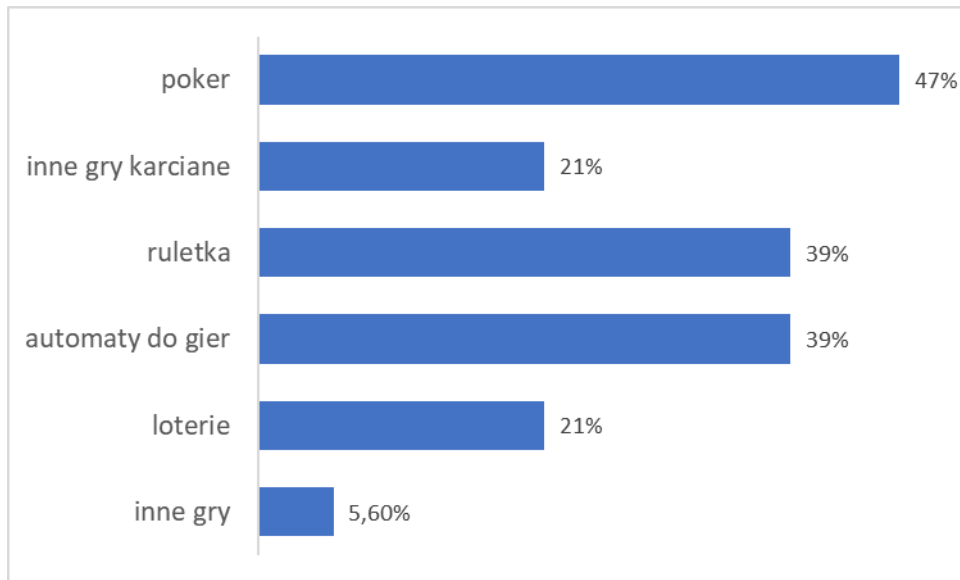
15%

Dla 65% jest to obojętne  
30,5% zniechęca (ma negatywny stosunek)

Żadne z rodziców/opiekunów o tym nie wie

# W co grają

## W jakie gry?



4 na 5 gra też w „realu”

## Ile czasu?

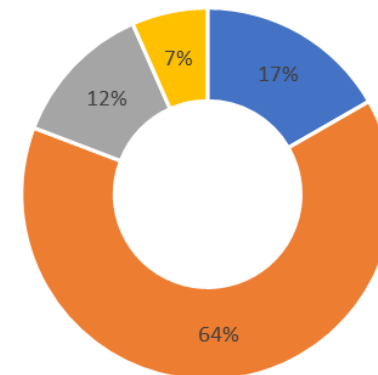


2 godziny jednorazowo



1,5 godziny jednorazowo

## Kiedy grają?



12% - w nocy  
17% - po południu  
64% - wieczorem



# Dlaczego grają?

---

## 1. obecność w otoczeniu grających kolegów:

- namówienie przez kolegów „*chodź, zagrasz...*”
- chęć identyfikacji z grupą „*inni też grali, chciałem do nich dołączyć*”

## 2. rodzina

- pośrednia – obserwowanie jak inni grali
- bezpośrednia „*zasady gry pokazał mi wujek*”

## 3. chęć sprawdzenia szczęścia w grze

- „*chciałem sprawdzić czy mogę coś wygrać*”

## 4. łatwo dostępna rozrywka

- nuda, brak towarzystwa, brak alternatyw na spędzanie wolnego czasu, nie trzeba wychodzić z domu, brak prawdziwych automatów

## 5. zdobycie doświadczenia zanim zaczniesz się grać „na żywo”

# Zniekształcenia poznawcze

---

- ✓ tzw. „złudzenie hazardzisty”: wiara w możliwość przewidzenia wyniku gry na podstawie wcześniejszych wyników:

*Po serii przegranych musi w końcu przyjść wygrana*

- ✓ „myślenie magiczne”: przekonanie, że określone rytuały czy przedmioty mają wpływ na prawdopodobieństwo wygranej;

*Warto mieć „swoje” numery czy kolory, które pomagają wygrać.*

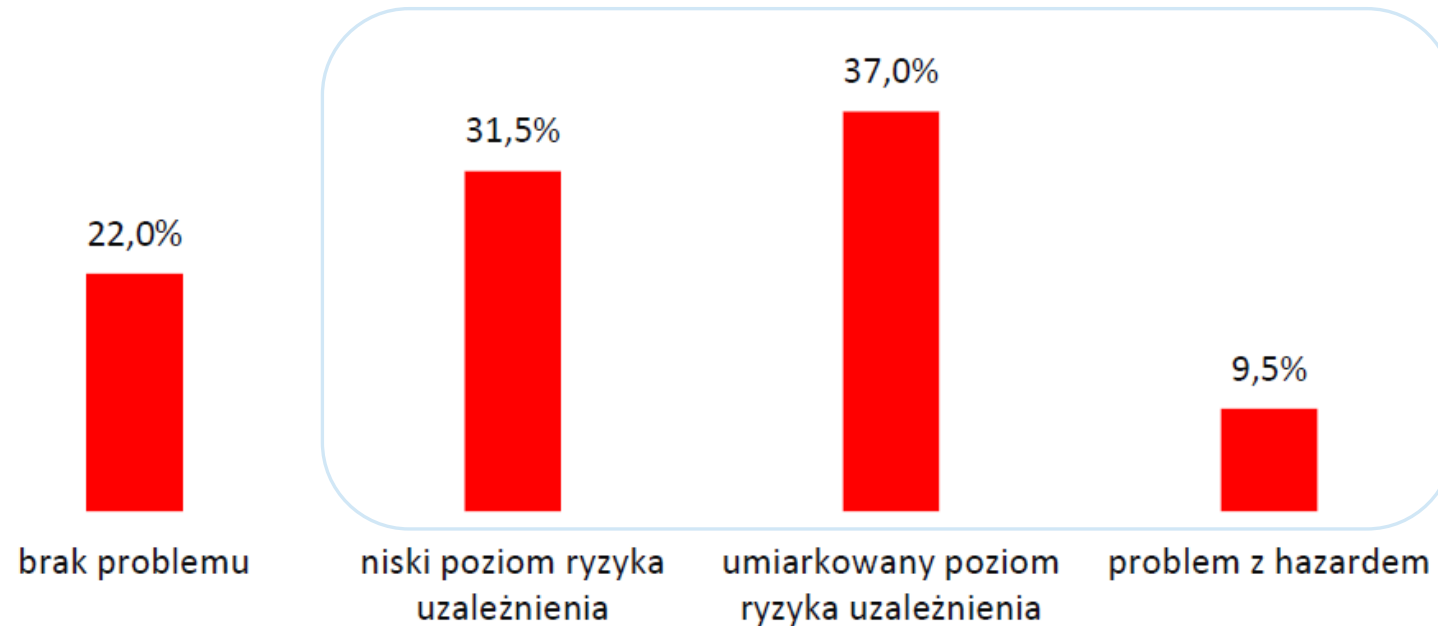
- ✓ poczucie kontroli: przekonanie o istotnym (bądź decydującym) wpływie własnych umiejętności i działań na przebieg i wynik gry

*Doświadczony gracz jest w stanie wpływać na korzystny dla siebie wynik gry*

# Potencjał uzależniający

---

Indeks uzależnienia od hazardu



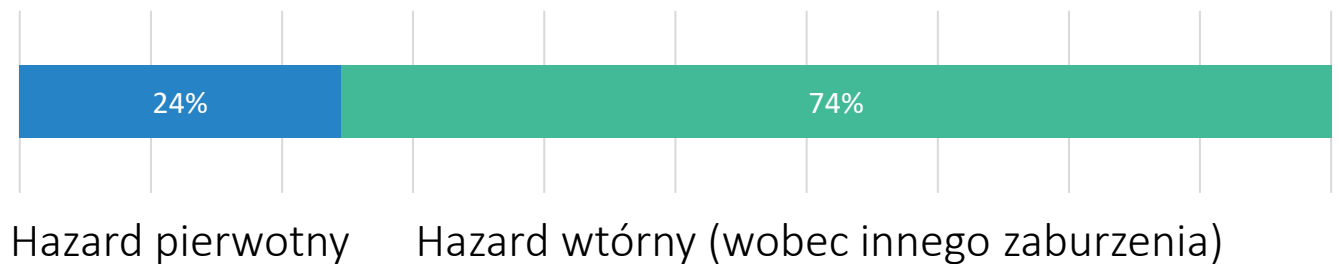
Młodzież w świecie wirtualnym gra intensywnie i ryzykownie

# Hazard i inne zaburzenia

## Zaburzenie grania w gry hazardowe



- zaburzenie używania substancji – alkohol (75%)
- zaburzenia używania substancji – inne substancje (40%)
- zaburzenia osobowości (60%)
- zaburzenia nastroju (50%)
- zaburzeni lękowe (40%)



Profilaktyka uzależnień  
- jakie działania  
podejmować i do  
jakich grup je  
adresować?



# Profilaktyka – przeglądy literatury

---

## Profilaktyka:

1. uniwersalna
2. selektywna
3. wskazująca

## Grupa docelowa:

1. Dzieci i nastolatki  
(od 10 do 18 lat)
2. Studenci (okres studiów)
3. Młodzi dorośli do 35 lat



# Profilaktyka – status quo

---

DZIECI I MŁODZIEŻ: Profilaktyka uniwersalna (*school-based* tj. szkolna)

## Strategie uniwersalne/generyczne:

- umiejętności radzenia sobie (np. ze stresem), samoświadomości i monitorowania siebie i swoich emocji
- umiejętności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji

## Strategie specyficzne:

- zniekształcenia poznawczych związane z hazardem (WIEDZA)
- prawdopodobieństwo, różnice pomiędzy szansą a umiejętnościami (WIEDZA)
- zwiększenie negatywnych przekonań na temat grania hazardowego: własnego, rówieśników i rodziny
- sygnały ostrzegawcze, symptomy i konsekwencje problemowego grania w gry hazardowe



# Profilaktyka – rekomendacje

---

## Profilaktyka uniwersalna (szkolna):

- Niewielki % dzieci i młodzieży gra w hazard na poziomie problemowym (profilaktyka selektywna i wskazująca) → opóźnienie wieku inicjacji, zmniejszenie zainteresowania hazardem poprzez poszerzenie wiedzy z zakresu mechanizmów:
  - Zaczniemy wcześniej (od 10 lat)
  - Uczmy matematyki w nawiązaniu do hazardu (np. prawdopodobieństwo)
  - Wiedza adekwatna do czasów (ile można wyjmować kulki z kapelusza) i ciekawie przekazana (np. multimedialnie)
  - Odwołanie do potencjalnych doświadczeń (raczej nie kasino, ale toto-lotek czy zdrapki)
  - Im więcej sesji tym lepiej + tzw. *booster session*
  - Ewaluacja – obniżenie szkód a nie tylko częstości czy wydatków
  - Follow-up, follow-up i jeszcze raz follow-up!





# Profilaktyka – status quo

---

**MŁODZI DOROŚLI:** Profilaktyka uniwersalna + selektywna + wskazująca

Strategie uniwersalne/generyczne + specyficzne:

→ Strategia edukacji normatywnej (krótka interwencja): **Spersonalizowany Normatywny Feedback** (ang. *personalized normative feedback*):

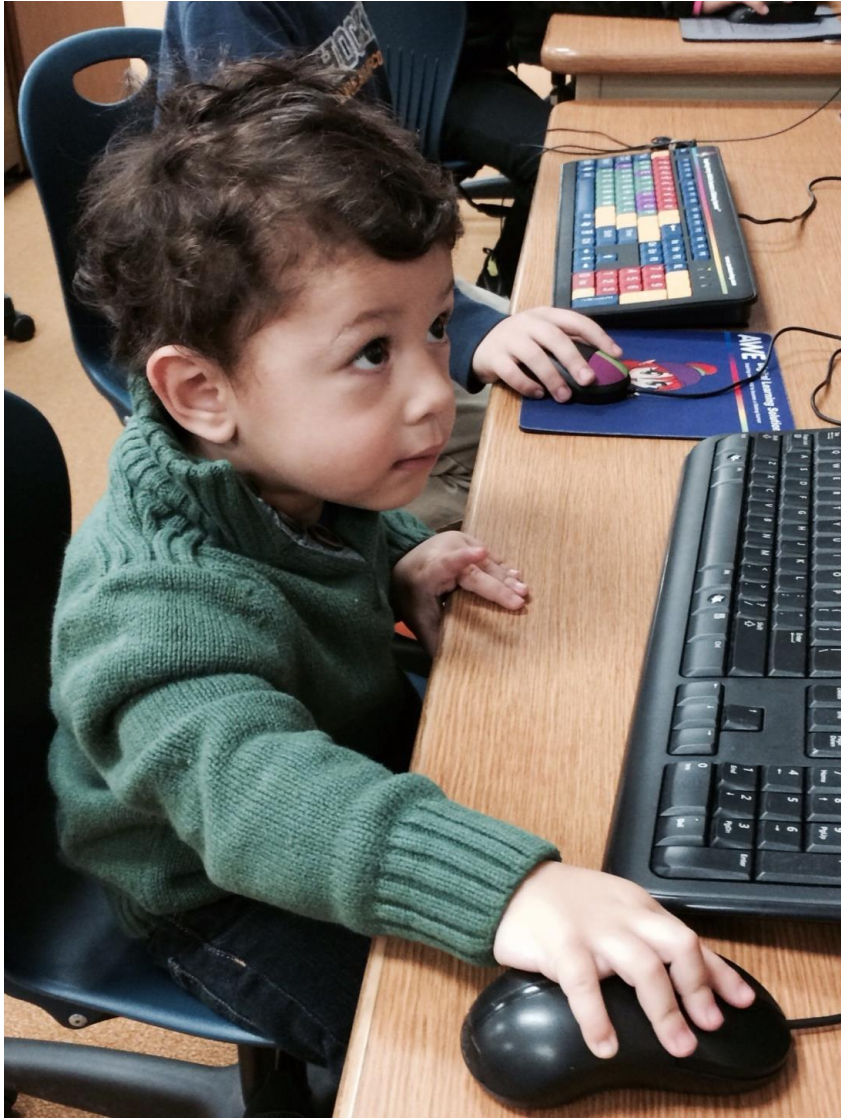
→ zniekształcenia poznawcze związane z rozpowszechnieniem grania w gry hazardowe:

1. Własne granie w gry hazardowe (zniekształcenia)
2. Rozpowszechnienie grania w grupie odniesienia (zniekształcenia) (faktyczne)

Strategie specyficzne:

→ prawdopodobieństwo w hazardzie (WIEDZA)

→ Strategia CBT – zniekształcenia poznawcze, iluzja kontroli, radzenie sobie z wyzwalaczami i nawrotami



# Brzdąc w sieci!

---

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia, w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

# Czy małe dzieci (do 6.roku życia) korzystają z urządzeń mobilnych?

54%

2:2

Wiek dziecka	Jaki % korzysta
do 11 miesięcy (do 1. roku)	12%
od 12 do 23 miesięcy (2 lata)	36%
od 24 do 47 miesięcy (3-4 lata)	60%
Od 48 do 72 miesięcy (5-6 lat)	75%

Średnio w wieku 2 lat i 2 miesięcy dzieci (0-6) rozpoczynają korzystanie z urządzeń mobilnych

# Jak małe dzieci (0-6) korzystają z urządzeń mobilnych?

75%

Dzieci korzysta z urządzeń, które **mają dostęp do internetu** i zaledwie 5% - z urządzeń, które są offline

80%

Dzieci korzysta z urządzeń **samotnie**, a 1 na 4 robi to często lub bardzo często

	1 rok	2 lata	3 lata	4 lata	5 lat	6 lat
Korzysta samo	63%	59%	74%	83%	89%	91%

# ZASADY KORZYSTANIA

6%

rodziców przyznaje, że dziecko używa urządzeń mobilnych w dowolnym momencie i bez ograniczeń

## Najczęściej wskazywane zasady (często / bardzo często):

- Kontrola czasu (77%)
- Kontrolna treści (76%)
- Tylko programy / aplikacje w trybie „dla dziecka” (60%)
- Kontrola instalowania nowych aplikacji (np. poprzez PIN, odcisk palca itp.) (59%)
- Sprawdzanie historii przeglądarki bądź aktywności w internecie (44%)
- Aplikacje chroniące przed treściami nie przeznaczonymi dla dzieci (44%)

# ZASADY KORZYSTANIA

80%

rodziców przyznaje, że odbiera bądź grozi odebraniem dziecku urządzeń mobilnych jako sposób na ukaranie dziecka

75%

rodziców przyznaje, że oferuje dziecku korzystanie z urządzeń mobilnych jako sposób na nagrodzenie dziecka

*„To są dwa najczęstsze sposoby w wychowywaniu dzieci, szantaż i korupcja. Jak coś zrobisz dostaniesz telefon a jak nie zrobisz to nie dostaniesz.”*

# ZAGROŻENIA OCZYMA RODZICÓW

Dziecko nie potrafi kontrolować czasu korzystania z urządzeń mobilnych

Dziecko przedkłada korzystanie z urządzeń mobilnych ponad inne aktywności

Dziecko wykazuje zachowania niepożądane, np. agresja, irytacja, histeria przy próbach ograniczenia urządzeń mobilnych

Dziecko jest poddane ekspozycji na nadmiar bodźców płynących z urządzeń mobilnych

# Profilaktyka e-uzależnień

---



## Profilaktyka:

1. uniwersalna
2. selektywna
3. wskazująca

## Grupa docelowa:

1. Dzieci i nastolatki  
(od 5 do 16 lat)
2. Studenci (okres studiów)
3. Rodzice, opiekunowie  
i nauczyciele

Rekomendacja: profilaktyka e-uzależnień od wczesnych lat  
(„BHP” obsługi internetu)



# Profilaktyka e-uzależnień: co działa?



## Strategie „generyczne”:

1. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami;
2. Rozwijanie kompetencji społecznych;



## Strategie specyficzne:

3. Rozwijanie umiejętności związanych z internetem – obniżenie pozytywnych oczekiwań, zwiększenie samokontroli, umiejętności identyfikowania nieadaptacyjnych myśli;
4. Rozwijanie umiejętności zarządzania czasem (planowanie) (H.A.L.T.), i czas wolnym (zajęcia: kreatywne, eksploracyjne, ciekawe).



Wspólne kroki  
W CYBERŚWIECIE

# Profilaktyka e-uzależnień: co działa?



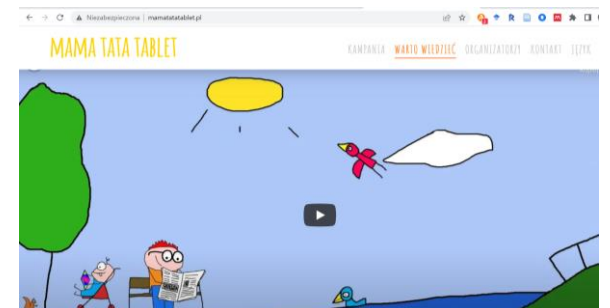
## Strategie skierowane do rodziców:

### 1. Umiejętności **wychowawcze**:

- w zakresie komunikacja dziecko-rodzic
- spędzania wspólnie czasu
- rozumienia potrzeb dziecka

### 2. Umiejętności związane z **monitorowaniem używania internetu** przez dziecko:

- Zrozumienie potrzeb dziecka związanych z internetem
- Poszerzenie wiedzy na temat tego co dziecko robi w sieci



# Zasady ekranowe

## Domowe Zasady Ekranowe:

- Ograniczaj mi czas przed ekranem.
- Nie pozwalaj mi patrzeć w ekran przed snem.
- Nie korzystajmy z ekranów przy jedzeniu.
- Odkładajmy wszystkie urządzenia w jedno miejsce.
- Spędzajmy razem czas aktywnie.
- Bawmy się razem bez ekranów.
- Ograniczaj mi czas przed ekranem w podróży.

domowezasadyekranowe.fdds.pl

FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

DOMOWE ZASADY EKRAŃOWE

Ustalamy limity na ekrany bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia.

<b>DO 2 R.Ż</b>	zero ekranów
<b>2-5 LAT</b>	do jednej godziny
<b>6-12 LAT</b>	do 2 godzin dziennie
<b>NASTOLATEK</b>	do 4 godzin



# Co nie działa?

---

1. **Strategie informacyjne** (pogadanki / wykładu przez eksperta) dotyczące zagrożeń związanych z nadużywaniem internetu (wyjątek: małe dzieci i zachowania w sieci, naturalni mentorzy);
2. Karanie brakiem internetu;
3. Ustalanie sztywnych limitów korzystania z internetu (z wyjątkiem dzieci);
4. Demonizowanie internetu (w tym gier) → gry spełniają szereg funkcji.

# Rekomendacje (0+)

---

- Nie – jak najdłużej (18 miesięcy, 24 miesiące, 36 miesięcy)
- Nie jako nagrodę / uspokojenie
- Nie jako „elektroniczna niania” + przed 6. rokiem życia – zawsze razem
- Tylko sprawdzone treści + nie online (z ograniczonym dostępem do innych treści)

Young, K. (2018). Nowoczesne technologie a nasze dzieci. Poradnik dla rodziców. Fundacja Dolce Vita  
Żelazowska, K. (2020). Rodzinny przewodnik po cyfrowym świecie. Samsung

# Kopalnia wiedzy

[www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl)

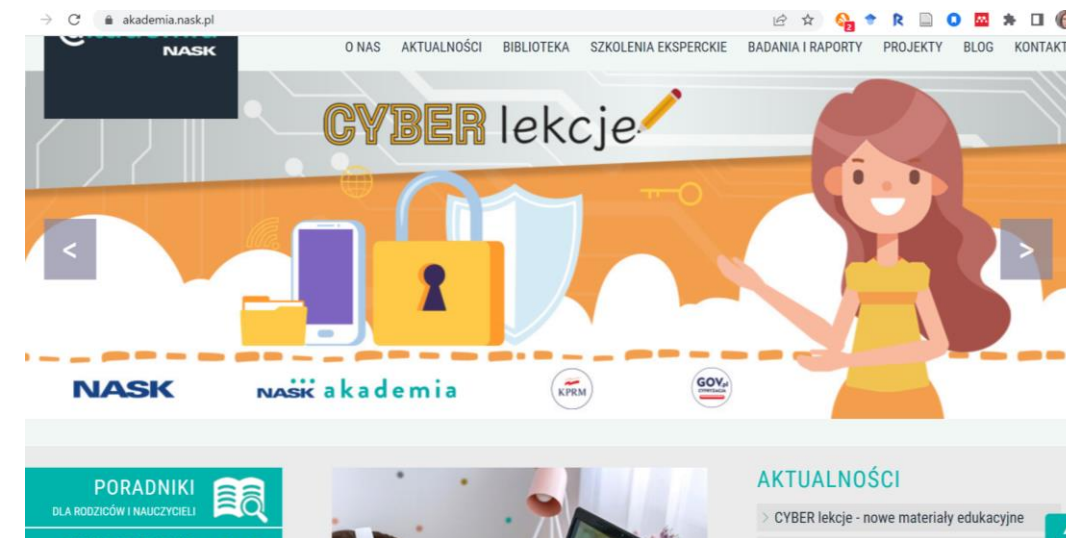
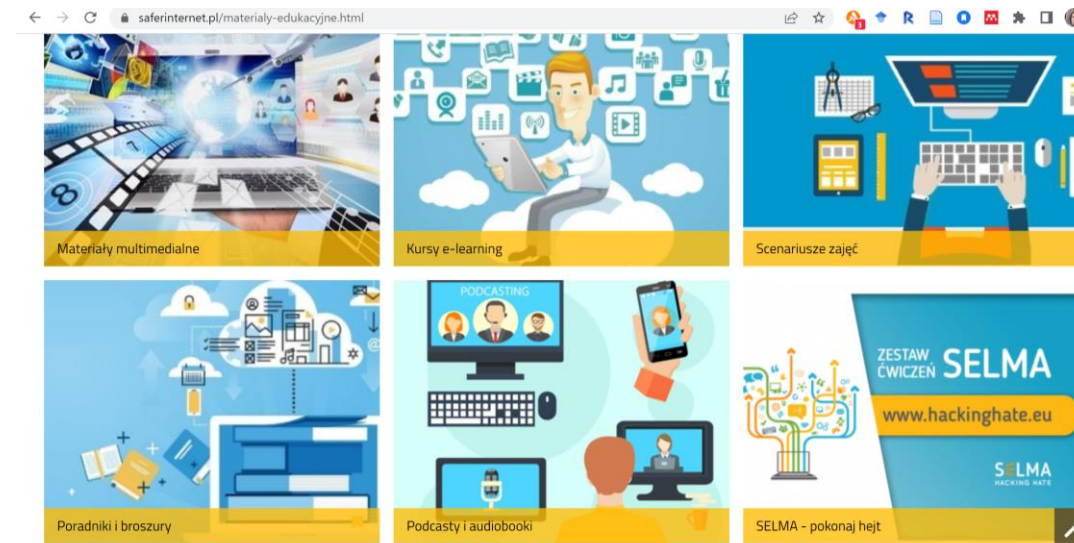
[www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)

[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

[www.dbamomojzasieg.com](http://www.dbamomojzasieg.com)

[www.mistrzowiekodowania.samsung.pl](http://www.mistrzowiekodowania.samsung.pl)

[www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl)







---

Komentarze, pytania, współpraca?  
[mrowicka@aps.edu.pl](mailto:mrowicka@aps.edu.pl)

