

# Fundacji Dignitas Vitae

<https://dignitasvitae.pl/dv/edukacja-zdrowotna/22347,Uzaleznienia-2024.html>  
24.01.2025, 10:30

## Uzależnienia 2024

### Pliki do pobrania

---

- [Strategie zmierzające do ograniczenia spożycia alkoholu - między skutecznością a przekonaniem](#)
- [Uzależnienia u dzieci i młodzieży - na co należy zwrócić uwagę?](#)
- [Współczesne zagrożenia - „wynalazki” XXI wieku i ich związek z zaburzeniami psychicznymi u młodzieży](#)
- [„Nowoczesny” alkoholizm](#)
- [Używanie i uzależnienie od nikotyny - nowe wyzwania](#)
- [Jak i gdzie szukać pomocy?](#)
- [Uzależnienia behawioralne 2024: pornografia, sieciologizm, hazard i inne](#)
- [Debata z udziałem uczestników](#)

[Streszczenia wystąpień \(pdf, 272.54 KB\)](#)

[Program konferencji \(pdf, 165.15 KB\)](#)

Strategie zmierzające do ograniczenia spożycia alkoholu - między skutecznością a

# przekonaniami

**Katarzyna Łukowska, zastępca dyrektora ds.  
profilaktyki i współpracy z samorządem  
terytorialnym, Krajowe Centrum  
Przeciwdziałania Uzależnieniom.**

7,1 proc. Polaków nadużywa alkoholu, a 1,9 proc. jest od niego uzależnionych. U 26,5 proc. osób powyżej 18 roku życia przynajmniej raz w życiu wystąpiło z tego powodu zaburzenie. Pozytywne informacje są takie: po raz pierwszy od r. 2006 spożycie czystego alkoholu spadło w Polsce poniżej 9 l na mieszkańca. Co dalej?

Według powszechnych przekonań, w tym również decydentów, najważniejsza jest edukacja i profilaktyka. Jednak wyniki badań, a za nimi strategię WHO, mówią co innego: te działania, choć potrzebne, nie zastąpią kontroli i ograniczania dostępu do alkoholu. Potrzebne są regulacje w zakresie sprzedaży alkoholu i jego reklamowania.

## Uzależnienia u dzieci i młodzieży - na co należy zwrócić uwagę?

**dr n. med. Aleksandra Lewandowska, ordynator  
oddziału psychiatrycznego dla dzieci,  
Specjalistyczny Psychiatryczny Zespół Opieki  
Zdrowotnej w Łodzi, Krajowa Konsultant w  
dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży**

Etiologia zaburzeń, związanych z nadużywaniem alkoholu, ma wielorakie uwarunkowania: genetyczne, psychologiczne, środowiskowe, społeczno-kulturowe.

Uzależnienia u dzieci i młodzieży mają związek z doświadczeniami doznawanej przemocy, samotności, braku zainteresowania ze strony dorosłych.

W efekcie najczęściej sięgają one po alkohol, papierosy, rzadziej marihuanę. Co dziesiąty 13-14-latek używa produktów nikotynowych, głównie e-papierosów o słodkim smaku. Kupują je bez problemu, podobnie jak leki przeciwbólowe. Niezbędne są w tym zakresie nie tylko regulacje prawne, ale też ich egzekwowanie.

## Współczesne zagrożenia - „wynalazki” XXI wieku i ich związek z zaburzeniami psychicznymi u młodzieży

**dr hab. n. med. Barbara Remberk - psychiatra  
dziecięcy, kierownik Kliniki Psychiatrii Dzieci i  
Młodzieży Instytutu Psychiatrii i Neurologii w  
Warszawie, Przewodnicząca Sekcji Psychiatrii  
Dzieci i Młodzieży Polskiego Towarzystwa  
Psychiatrycznego**

Średni czas inicjacji używania urządzeń cyfrowych w Polsce to wiek 2 lata i 2 miesiące. Dzieci w wieku 0-6 lat korzystają z nich przez godzinę dziennie, nastolatki – 5,5 godziny. Ponad połowa nieletnich użytkowników ogląda w Internecie sceny przemocy, okrucieństwa, zachęty do samobójstwa. Treści w sieci rzutują na postrzeganie własnego ciała, co może skutkować zaburzeniami odżywiania.

Stwierdzono, że im dłuższy czas spędzony w sieci, tym więcej depresji, zaburzeń lękowych i samobójstw,

choć trudno określić, co tu jest skutkiem, a co przyczyną. Szczególnie groźne bywają tzw. wyzwania internetowe. 25 proc. uczniów ogląda pornografię. Przy próbie kontroli urzędzeń przez rodziców dzieci reagują agresją, co kończy się niekiedy nawet hospitalizacją.

## „Nowoczesny” alkoholizm

**Adam Nyk, kierownik Rodzinnej Poradni  
Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Warszawie**

Wiek inicjacji alkoholowej bardzo się obniżył – 30 lat temu nastolatek w poradni uzależnień był rzadkością, dziś często przychodzą czternastolatki, w tym coraz więcej dziewcząt. Powody tego to łatwy dostęp do alkoholu, jego niska cena i przyzwolenie społeczne. Następnym krokiem może być sięgnięcie po marihuanę. A na terapię czeka się nieraz miesiącami.

Wśród dorosłych, zwracających się o pomoc, przeważają osoby zamożne, dobrze funkcjonujące społecznie i zawodowo. Sygnałem, że nałóg wymyka się spod kontroli, bywa dla nich uświadomienie sobie kosztów finansowych uzależnienia.

## Używanie i uzależnienie od nikotyny – nowe wyzwania

**prof. dr hab. n. med. Marcin Wojnar, kierownik  
Katedry i Kliniki Psychiatrycznej Warszawskiego  
Uniwersytetu Medycznego**

Co roku na świecie z powodu palenia tytoniu umiera 8 mln osób – część z nich wskutek palenia biernego. Pali

23 proc. Europejczyków, a 28 proc. Polaków. Produktów, zawierających nikotynę, używają również nastolatki, najczęściej sięgając po smakowe e-papierosy. Co groźne, producenci tych wyrobów nie mają obowiązku badać ani podawać ich składu.

Towarzystwa naukowe w Polsce i na świecie domagają się ograniczeń w sprzedaży e-papierosów. Inne produkty z nikotyną to zawierające ją saszetki (tzw. snus) oraz systemy podgrzewania tytoniu, nie produkujące dymu, który jest głównym źródłem toksycznych substancji.

## Jak i gdzie szukać pomocy?

**lek. med. Dorota Berndt, Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, koordynator Zespołu Profilaktyki i Leczenia Uzależnień**

Dla osób w kryzysie działają w Polsce punkty zgłoszeniowo-koordynacyjne, są też poradnie leczenia uzależnień, poradnie zdrowia psychicznego. Dla dzieci i młodzieży przeznaczony jest telefon zaufania 116 111. Mogą one zgłaszać się też do szkolnych psychologów i pedagogów, są też centra interwencji kryzysowej.

Ciekawa propozycja pomocy to Fred Goes Net – program wczesnej interwencji i profilaktyki dla młodzieży, której grozi uzależnienie od substancji psychoaktywnych. Na leczenie w różnego rodzaju poradniach trzeba często długo czekać. Tym większą rolę ma więc do odegrania szkoła, a, jeśli to możliwe, przede wszystkim rodzina.

# Uzależnienia behawioralne 2024: pornografia, siecioholizm, hazard i inne

**dr Angelika Kleszczewska-Albińska Menedżerska**  
**Akademia Nauk Stosowanych w Warszawie**

Uzależnienia behawioralne dotyczą nie substancji, a zachowań, takich jak seks, korzystanie z urządzeń elektronicznych, ćwiczenia, zakupy, praca, jedzenie (także zdrowe), hazard. Według danych światowych uzależnionych w ten sposób jest 11,1 proc. osób – najczęściej od używania smartfonów i od mediów społecznościowych.

Sygnaly problemu to coraz więcej czasu poświęconego na daną czynność, zamiast na inne zajęcia, coraz wyższe tego koszty psychospołeczne, utrata innych zainteresowań. Czynność, od której się uzależniamy, pomaga nam kontrolować emocje. Jak się chronić? M.in. ucząc się innych sposobów radzenia sobie ze stresem.

## Debata z udziałem uczestników

**prowadzący redaktor Michał Dobrołowicz**

Dlaczego się uzależniamy? Przyczyną tego jest nadmiar bodźców w otaczającym nas świecie. Ani dzieci, ani dorośli nie znają mechanizmów radzenia sobie z wieloma sytuacjami. Brak więzi społecznych i poczucia bezpieczeństwa, rekompensuje im substancja psychoaktywna. Dokładają się do tego inne

uwarunkowania, jak choćby genetyka.

Jednocześnie wszystkie źródła uzależnień są łatwo dostępne, zarówno pod względem finansowym, jak i logistycznym, czego państwo nie kontroluje. Próby wprowadzenia regulacji prawnych w tym zakresie najczęściej się nie udają - czy winne temu jest przyzwolenie społeczne? Media zajmują się tematem uzależnień tylko wtedy, gdy wiąże się to z sensacją, natomiast nie walczą z problemem na co dzień.

1

2

3

4

5

6

7

8

[Poprzedni Strona](#)  
[Następny Strona](#)