

**Diagnoza uzależnień
behawioralnych
Augustów
2022 r.**



SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	3
UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W GRUPIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW GMINY	4
GRUPA BADANA	4
WYNIKI BADAŃ	5
UZALEŻNIENIE OD GIER HAZARDOWYCH.....	7
UZALEŻNIENIE OD INTERNETU, TELEFONU I PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH.....	13
ZAKUPOHOLIZM	17
PRACOHOLIZM.....	19
UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W ŚRODOWISKU MŁODZIEŻY SZKOLNEJ	20
GRUPA BADANA	20
UZALEŻNIENIE OD INTERNETU I SMARTFONU	21
UZALEŻNIENIE OD HAZARDU	25
PODSUMOWANIE.....	30
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 Augustów wśród dwóch grup reprezentujących lokalne środowiska:

- 1) dorośli mieszkańcy Gminy Augustów
- 2) młodzież szkolna z terenu Gminy Augustów

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.

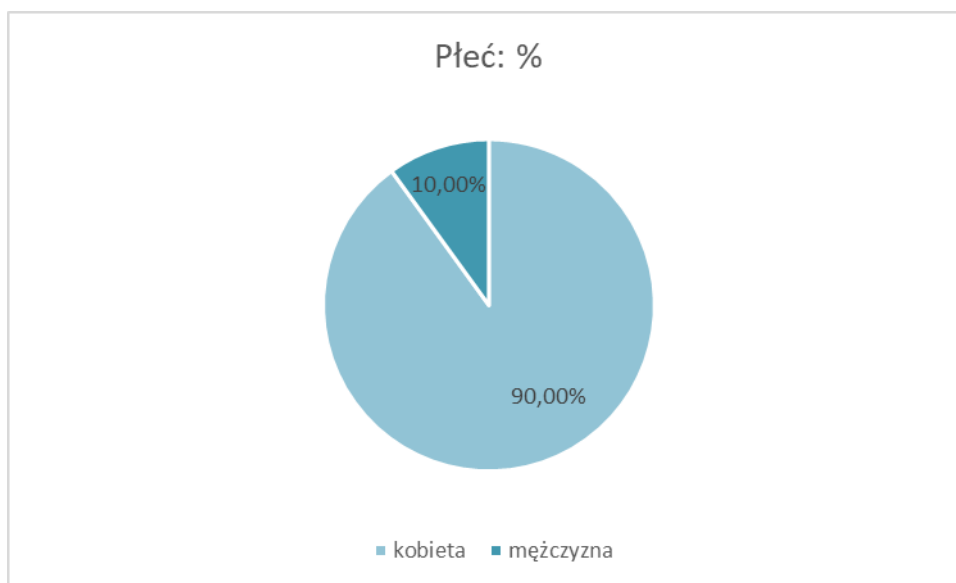
¹ Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Praktyka i teoria*, Minister Zdrowia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W GRUPIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW GMINY

GRUPA 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 50 dorosłych mieszkańców – 90% kobiet, natomiast 10% mężczyzn. Średnia wieku badanych mieszkańców to 43,61 lat.



WYNIKI BADAŃ

W pierwszym pytaniu ankiety skierowanej do dorosłych mieszkańców Gminy Augustów zapytaliśmy, czy posiadają wiedzę na temat czym są uzależnienia behawioralne. Udzielone odpowiedzi wskazują, że **76,67% procent respondentów uważa, że posiada taką wiedzę**, natomiast 23,33% 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 Augustów.

Jak poważne/istotne są poniższe problemy w Pana/Pani środowisku lokalnym?	<i>Bardzo istotny</i>	<i>Raczej istotny</i>	<i>Raczej nieistotny</i>	<i>Zdecydowanie nieistotny</i>
	<i>% odp.</i>	<i>% odp.</i>	<i>% odp.</i>	<i>% odp.</i>
Uzależnienie od komputera i Internetu (siecioholizm)	36,67%	36,67%	20,00%	6,67%
Zakupoholizm	6,67%	26,67%	43,33%	23,33%
Hazard	6,67%	3,33%	46,67%	43,33%
Seksoholizm	0,00%	16,67%	26,67%	56,67%
Pracoholizm	20,00%	26,67%	46,67%	6,67%
Zaburzenia odżywiania (np. jedzenioholizm, anoreksja, bulimia)	3,33%	33,33%	43,33%	20,00%

Za najistotniejsze problemy z zaprezentowanych w powyższej tabeli, mieszkańcy Gminy Augustów uznali: **uzależnienie od komputera i Internetu (73,34%), pracoholizm (46,67%) oraz zaburzenia odżywiania (36,66%).**

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.

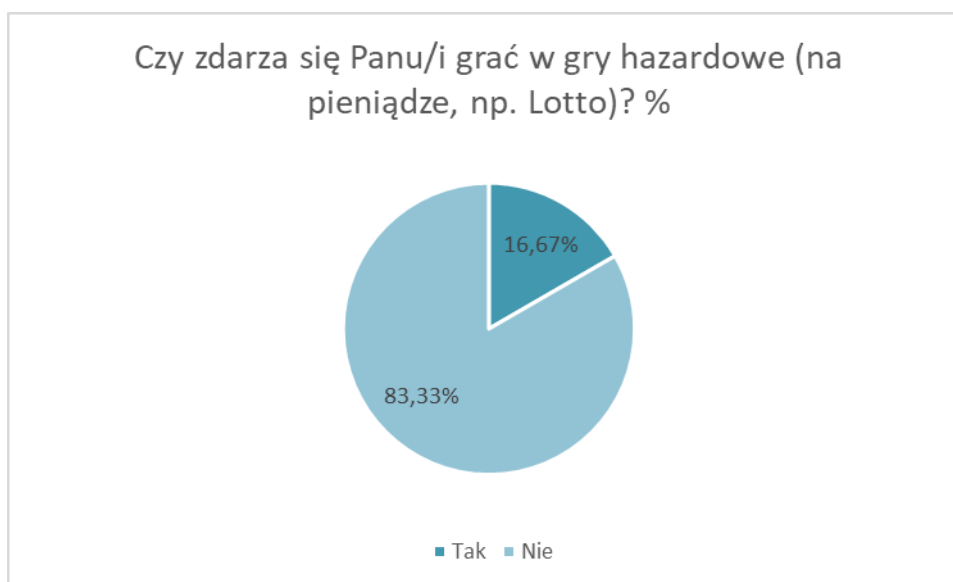
W Polsce problem patologicznego uzależnienia narasta i choć staje się coraz bardziej powszechny, to świadomość społeczna konieczności leczenia tej choroby, jak i samych form pomocowych pozostaje ciągle marginalna. Ocenia się, że ponad 380 tys. osób może być uzależnionych od gier hazardowych, a około 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

W 2019 roku osoby grające w czasie ostatnich 12 miesięcy na pieniądze stanowili 37,1% populacji osób w wieku powyżej 15 roku życia. W porównaniu do wyniku uzyskanego w poprzednim badaniu, przeprowadzonym w 2015 roku, odsetek ten wzrósł o 2,9 punktu procentowego. Polacy najczęściej grają w gry Totalizatora Sportowego (27,4%). Na kolejnym miejscu, ze znacznie słabszym wynikiem, plasują się zdraпки (16,3%), a dalej loterie lub konkursy SMS-owe (6,3%) oraz automaty do gier z tzw. niskimi wygranymi (3,8%). Spośród wszystkich grających, 32,8% Polaków gra bez ryzyka powstania problemów, 2,7% charakteryzuje się niskim poziomem ryzyka uzależnienia 0,9% – poziomem umiarkowanym i tyle samo (0,9%) gra na pieniądze w sposób wysoce ryzykowny (zagrożenie patologicznym hazardem). Liczbę Polaków w wieku 15+ uprawiających obecnie patologiczny hazard

² www.salusprodomo.pl

szacujemy na ok. 27 tys. osób. W poprzedniej edycji badania, w 2015 roku, liczbę grających patologicznie szacowano na 34 051 osób, co oznacza, że w ciągu tego okresu nastąpił spadek o blisko 20%. W porównaniu z poprzednim badaniem spadła także częstość grania na pieniądze wśród ogółu Polaków, przy czym największe spadki częstości grania nastąpiły w przypadku gier na automatach. Liczba grających codziennie lub kilka razy w tygodniu spadła z 31,4% do 8,8%, co prawdopodobnie należy wiązać z efektem nowelizacji ustawy hazardowej, która miała miejsce w 2017 roku i ograniczyła możliwość uprawiania hazardu, między innymi grania na – powszechnie kiedyś dostępnych – automatach z tzw. niskimi wygranymi.

Respondenci zostali zapytani o ich doświadczenia związane z grami hazardowymi na pieniądze. Wyniki wskazują, że wśród dorosłych mieszkańców Gminy Augustów **83,33% nigdy nie grało w gry hazardowe na pieniądze**, a 16,67% przyznało, iż uczestniczyli w takiej formie hazardu.



Następnie zapytaliśmy ankietowaną grupę o gry hazardowe w jakie grywają. Największą popularnością cieszą się: zdraпки (100%) oraz gry Totalizatora Sportowego (60%).

W jakiego rodzaju gry hazardowe Pan/i grywa?	
<i>Odpowiedź</i>	<i>%</i>
Gra na automatach	20,00%
Zdraпки	100,00%
Wyścigi konne lub innych zwierząt –na torze	0,00%
Gry loteryjne w radio/TV	0,00%

Gry liczbowe Totalizatora Sportowego (Lotto, Multi Multi itp.)	60,00%
Zakłady bukmacherskie poza Internetem	20,00%
Gry w kasynie (ruletka, karty, inne)	0,00%
Gry i zakłady (bez względu na rodzaj) w Internecie	20,00%
Karty prywatnie (poza kasynem i poza Internetem)	0,00%

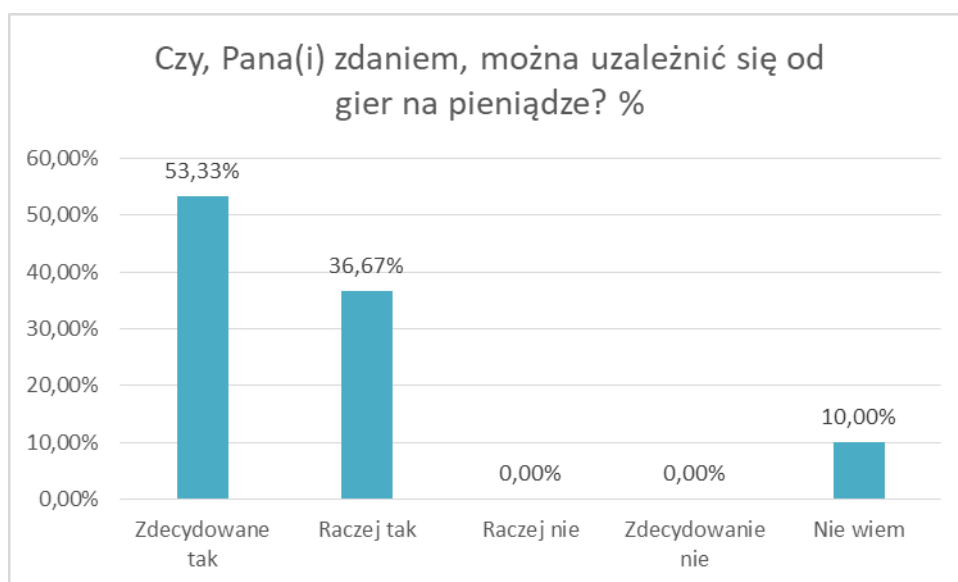
Wśród przyczyn podejmowania gier na pieniądze, na jakie wskazują badani dominują motywy finansowe oraz rozrywkowe. 40% ankietowanych przyznaje, że grywa w owe gry, ponieważ chce zasilić domowy budżet oraz mieć więcej pieniędzy na codzienne wydatki oraz 40% potrzebuje pieniędzy na jakiś „ekstra” wydatek, np. samochód, dom, podróż oraz 40% lubi towarzyszące grze emocje.

Dlaczego grywa Pan(i) w gry na pieniądze? Proszę wskazać wszystkie istotne dla Pana(i) powody?	
<i>Odpowiedź</i>	<i>%</i>
Chcę zasilić domowy budżet, mieć więcej pieniędzy na zwykle codzienne wydatki	40,00%
Jest to rozrywka, „sposób na nudę”	20,00%
Mam przeczucie, że czeka mnie duża/ główna wygrana	20,00%
Potrzebuję pieniędzy na jakiś „ekstra” wydatek, np. samochód, dom, podróż	40,00%
Lubię towarzyszące grze emocje	40,00%
Gram z przyzwyczajenia, przyzwyczaile(a)m się spędzać w ten sposób czas	0,00%
Potrzebuję pieniędzy, ponieważ mam problemy finansowe	20,00%
Ze względu na związane z tym kontakty towarzyskie, gra jest elementem życia towarzyskiego	20,00%
Pomaga mi to rozładować się, uspokoić, kiedy jestem zestresowany(a) lub gdy mam kłopoty	20,00%
Trochę przegrałem(a)m i chcę się odegrać	0,00%
Jakoś tak nie mogę przestać	0,00%

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. 46,67% uważa za nieprawdę określenie „na takich grach można dużo zarobić”. 60% nie zgadza się z twierdzeniem: „nawet jeżeli się chwilowo przegrywa to potem można się odegrać”. 56,67% ankietowanych również uważa za nieprawdziwe zdanie „czasem trzeba od kogoś pożyczyć pieniądze, aby zainwestować w grę”.

Jaka jest Pana/Pani opinia na temat gier na pieniądze?	Nieprawda	Nie mam zdania	Prawda
	% odp.	% odp.	% odp.
Na takich grach można dużo zarobić	46,67%	40,00%	13,33%
Nawet jeśli chwilowo się przegrywa, to potem można się odegrać	60,00%	33,33%	6,67%
Czasami trzeba od kogoś pożyczyć pieniądze, żeby zainwestować w grę	56,67%	33,33%	10,00%

90% ankietowanych mieszkańców Gminy Augustów jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić, 10% nie wie.



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 (**43,33%**) otrzymało stwierdzenie: „Szczególny rodzaj gier na pieniądze, które prowadzą do uzależnienia, a hazardzista to osoba uzależniona od gier”.

Jak Pan/Pani rozumie słowo "hazard", "hazardzista"?	
Odpowiedź	%
To każde zachowanie wiążące się z nieprzewidywalnymi skutkami, a hazardzista to po prostu ryzykant	16,67%
To gry na pieniądze, hazardzista to osoba grająca w gry na pieniądze	26,67%
Szczególny rodzaj gier na pieniądze: gra się o duże stawki, hazardzista to osoba ryzykująca w tych grach duże kwoty	13,33%
Szczególny rodzaj gier na pieniądze, które prowadzą do uzależnienia, a hazardzista to osoba uzależniona od gier	43,33%

Poprosiliśmy dorosłych mieszkańców Gminy Augustów 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 (80% zaznaczyło liczbę 10) czy narkomania (90% zaznaczyło liczbę 10) są uzależnieniami zagrażającymi życiu.

W przypadku uzależnień behawioralnych wyniki badania przedstawiają się nieco inaczej:

- ▶ 3,33% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o zakupoholizm;
- ▶ 10% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o pracoholizm;
- ▶ 23,33% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o siecioholizm;
- ▶ 26,67% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi hazard;
- ▶ 6,67% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o seksoholizm;
- ▶ 43,33% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o zaburzenia odżywiania.

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
	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.
Alkoholizm	0,00%	3,33%	0,00%	0,00%	6,67%	0,00%	0,00%	3,33%	6,67%	80,00%

Narkomania	3,33%	0,00%	0,00%	0,00%	3,33%	0,00%	0,00%	3,33%	0,00%	90,00%
Nikotynizm	3,33%	0,00%	0,00%	3,33%	6,67%	6,67%	13,33%	10,00%	20,00%	36,67%
Zakupoholizm (uzależnienie od zakupów)	16,67%	3,33%	0,00%	3,33%	23,33%	20,00%	16,67%	3,33%	10,00%	3,33%
Pracoholizm (uzależnienie od pracy)	3,33%	6,67%	6,67%	10,00%	26,67%	6,67%	13,33%	10,00%	6,67%	10,00%
Siecioholizm (uzależnienie od Internetu)	3,33%	0,00%	3,33%	6,67%	13,33%	3,33%	10,00%	13,33%	23,33%	23,33%
Uzależnienie od hazardu	6,67%	0,00%	3,33%	0,00%	10,00%	3,33%	16,67%	20,00%	13,33%	26,67%
Seksoholizm	3,33%	0,00%	3,33%	10,00%	26,67%	6,67%	10,00%	10,00%	23,33%	6,67%
Zaburzenia odżywiania	0,00%	0,00%	0,00%	3,33%	13,33%	6,67%	6,67%	10,00%	16,67%	43,33%

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU, TELEFONU I PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH

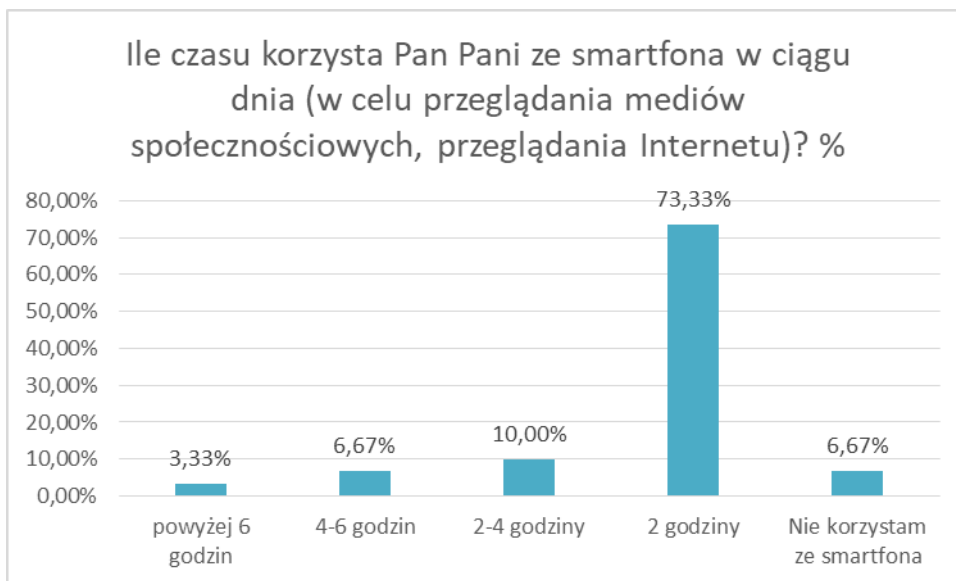
Korzystanie z komputera, Internetu oraz telefonu komórkowego we współczesnym świecie stało się zachowaniem powszechnym, dla niektórych osób nawet codziennym. W całej Europie minął już okres, w którym komputer był traktowany jako coś nieznanego czy zagadkowego. Istotne zmiany, do których przyczynił się 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 wspornikami 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 Augustów wynika, iż **73,33% z nich korzysta ze smartfonu do 2 godzin dziennie. Od 2 do 4 godzin dziennie** korzysta 10%, od 4 do 6 godzin – 6,67%, powyżej 6 godzin 3,33%, 6,67% nie korzysta ze smartfona.

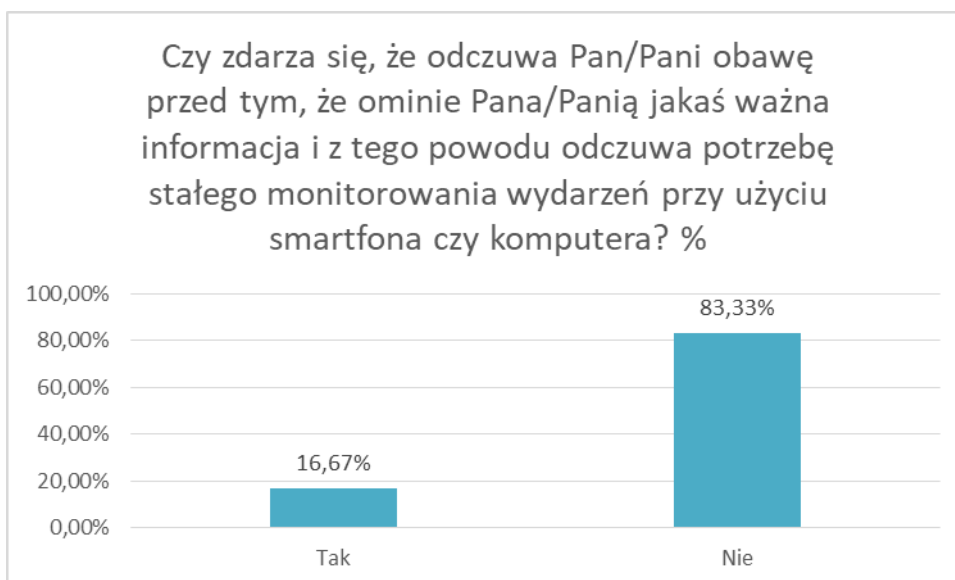
³ Hołtyń B. W jaki sposób dzieci i młodzież korzystają z komputera i Internetu? [W:] B.M. Kaja, B. Hołtyń (red.). Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokreacja. T. VIII. Bydgoszcz 2009: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

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



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

Wśród ankietowanych mieszkańców Gminy Augustów 16,67% przyznaje, że zauważa u siebie symptomy typowe dla FOMO.

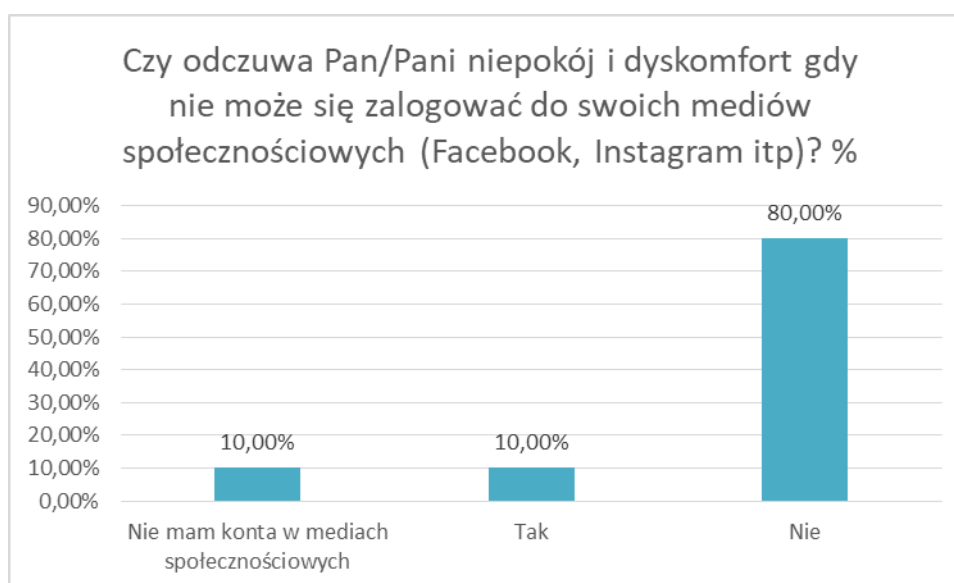


⁵ www.avigon.pl

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.

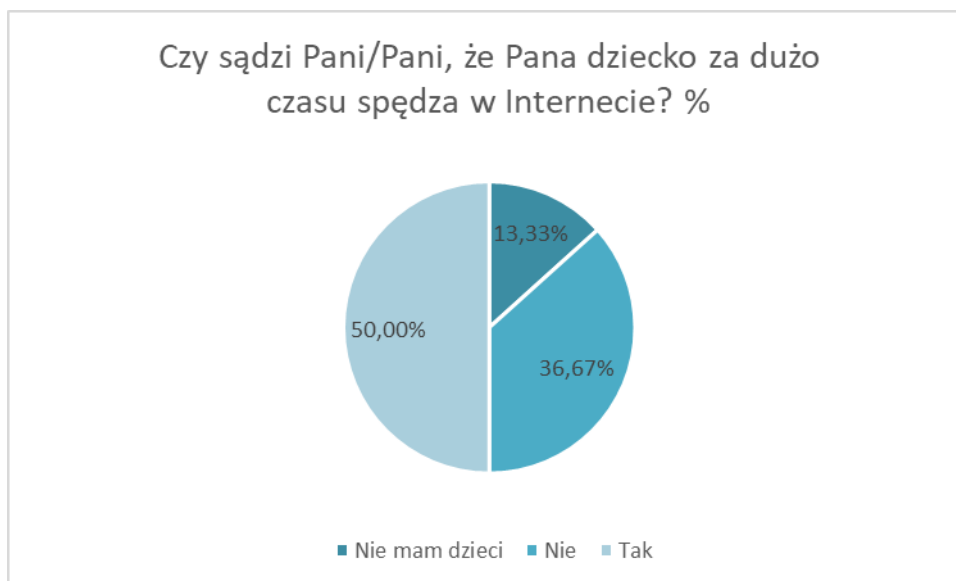
Symptodem, który możemy zaobserwować, jeśli podejrzewamy siebie lub swoje dzieci o uzależnienie od Facebooka jest niepokój i dyskomfort, kiedy nie możemy zalogować się do portalu. Jeśli uczucie, które zwykle tłumaczymy ciekawością zaczyna być natrętne, a potrzeba zalogowania się narasta, możemy mieć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

80% badanych deklaruje, że nie zauważa u siebie symptomów charakterystycznych dla uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych, a 10% nie ma tam konta. Warto zauważyć, że 10% przyznało, że odczuwa dyskomfort i niepokój, kiedy nie może zalogować się do swoich mediów społecznościowych.



⁶ 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. 50% przyznało, że ich dziecko spędza „w Internecie” za dużo czasu.



ZAKUPOHOLIZM

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

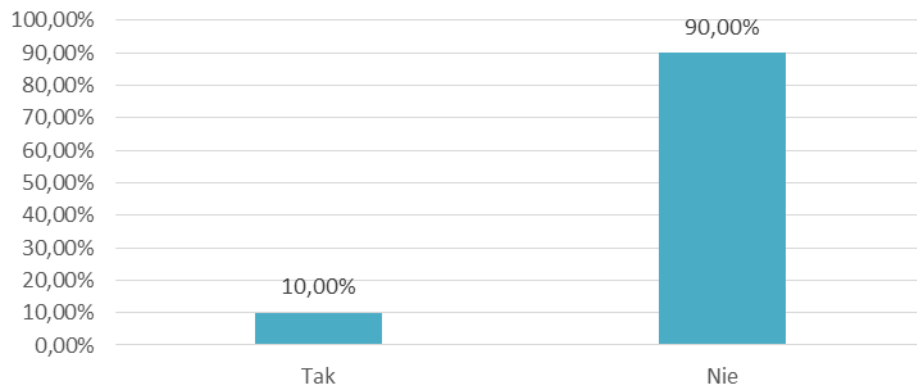
Z najnowszych badań CBOS opublikowanych w maju 2019 roku wynika, że zakupoholizm dotyczy 3,7 % populacji Polaków od 15 roku życia.⁸

Jak wskazują wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wśród dorosłych mieszkańców Gminy Augustów, problem zakupoholizmu nie jest powszechnym w lokalnej społeczności. **90% wyraziło zdanie, że nie zdarzają się im niekontrolowane zakupy.**

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? %

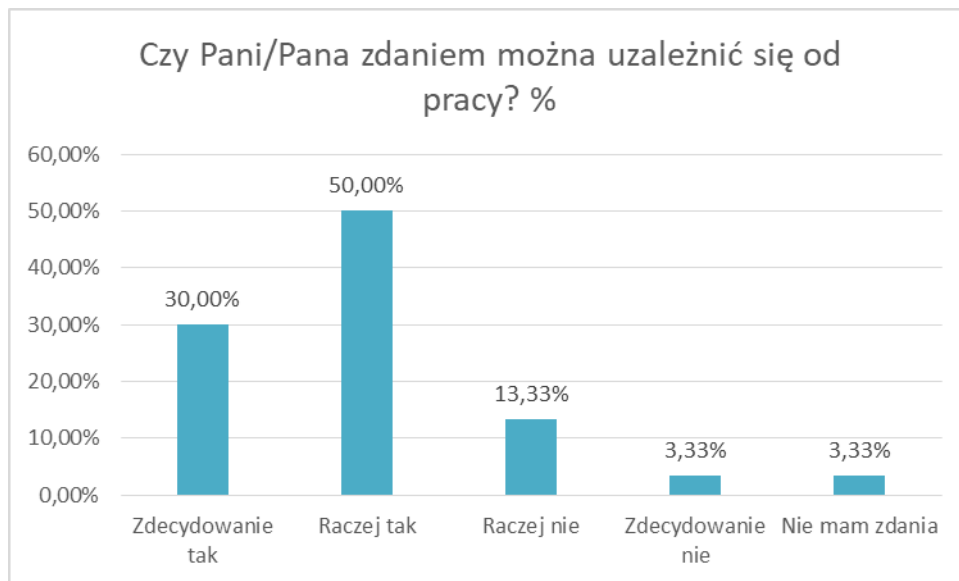


PRACOHOLIZM

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 80% jest zdania, iż od pracy można się uzależnić.**



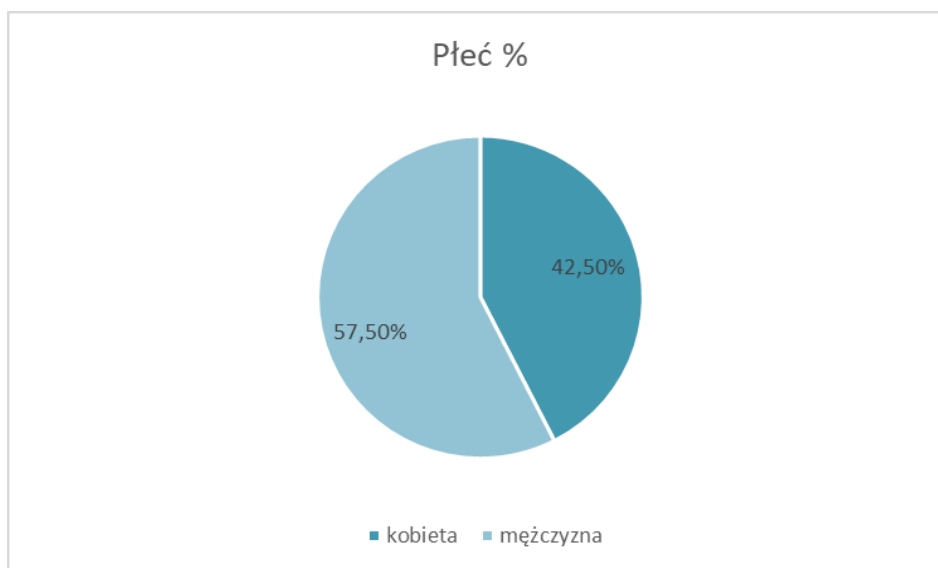
⁹ www.mp.pl

UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE W ŚRODOWISKU MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

GRUPA 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 wzięło udział 40 uczniów z klas 6 – 8 SP, a w tym 57,50% kobiet oraz 42,50% mężczyzn z gminy Augustów.



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

Od pierwszych edycji badania „Nastolatki 3.0” obserwowany jest stały wzrost liczby godzin przeznaczanych przez młodzież na korzystanie z internetu. Obecnie nastolatki spędzają w sieci średnio 4 godziny i 50 minut dziennie (2014 r. – 3 godziny 40 minut⁷, 2018 r. – 4 godziny 12 minut⁸). W dni wolne od zajęć szkolnych czas ten wydłuża się średnio do 6 godzin i 10 minut. Co szósty nastolatek w dni wolne (16,9%) intensywnie korzysta z Internetu w godzinach nocnych (po godzinie 22:00). Rodzice nie doszacowują czasu, jaki ich nastoletnie dzieci spędzają w Internecie, oraz nie kontrolują korzystania z sieci w godzinach nocnych. W opinii rodziców ich dzieci korzystają z sieci średnio 3 godziny i 38 minut. Jedynie 1,8% rodziców wskazuje, że ich dzieci korzystają z Internetu w czasie przeznaczonym na sen (po 22:00)¹¹.

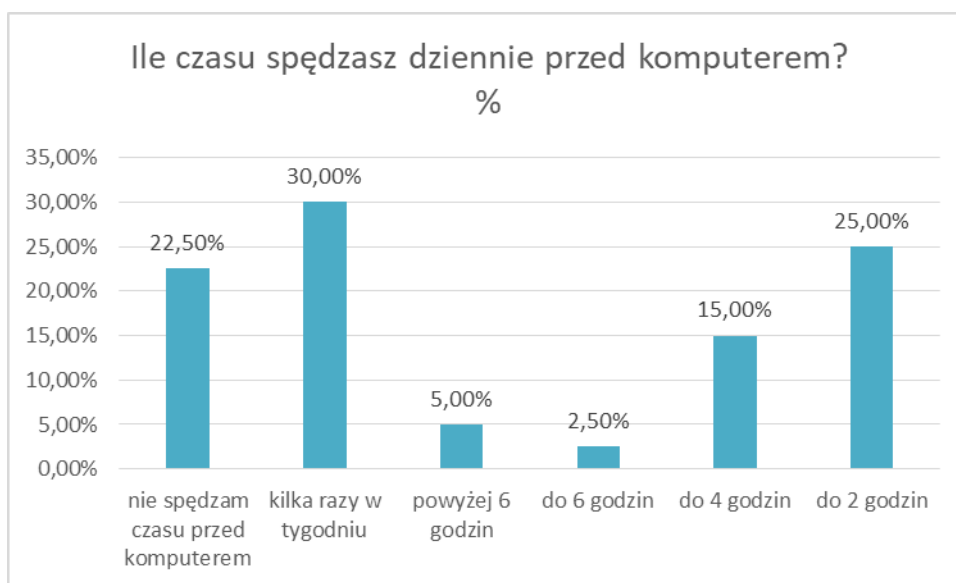
Badania wskazują, że młodsi uczniowie rozpoczynają samodzielne korzystanie z Internetu (bez nadzoru rodziców) wcześniej niż ich starsi koledzy. Średnia inicjacji internetowej w szkole podstawowej wynosi 6 lat i 8 miesięcy. Uczniowie szkół średnich (17 l.) deklarują, iż zaczęli samodzielnie używać Internetu w wieku – 8 lat. W 2016 r. średnia ta wynosiła 9 lat 5 miesięcy¹⁰. Niektóre dzieci rozpoczynają samodzielne użytkowanie Internetu

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

¹¹ Lange R., (2021), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, [online: <https://thinkstat.pl/publikacje/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badaniauczniow-2021-r>, dostęp z dn. 20.01.2022].

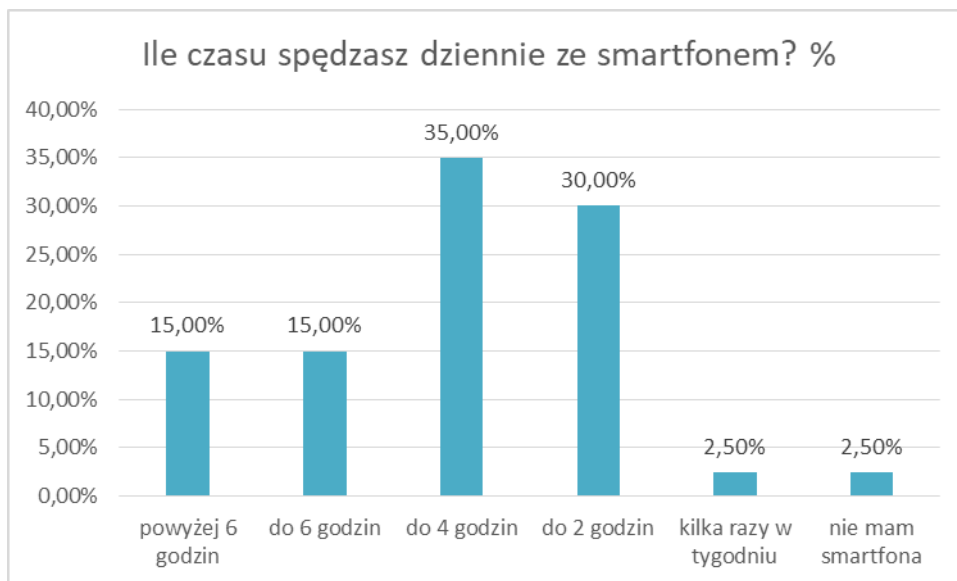
mając zaledwie 4 lata (4,6%). Dzieci coraz wcześniej otrzymują własne urządzenia z dostępem do Internetu. Największy odsetek uczniów (40,7%) deklaruje, że pierwszy telefon z dostępem do internetu otrzymało w wieku 9 -10 lat, jednak co piąty nastolatek wskazuje, że już w wieku 7 - 8 lat miał do dyspozycji telefon z dostępem do sieci (20,5%). Biorąc pod uwagę mobilność takiego urządzenia, można zakładać niekontrolowany dostęp do urządzeń cyfrowych umożliwiających łączenie się z Internetem nawet w grupie bardzo małych dzieci¹².

Uczniowie szkół podstawowych Gminy Augustów najczęściej spędzają przed komputerem do 2 godzin dziennie (25%), do 4 godzin spędza – 15%, powyżej 6 godzin dziennie – 5%, kilka razy w tygodniu (30%). 22,50% nie spędza czasu przed komputerem oraz 2,50% spędza czas do 6 godzin.

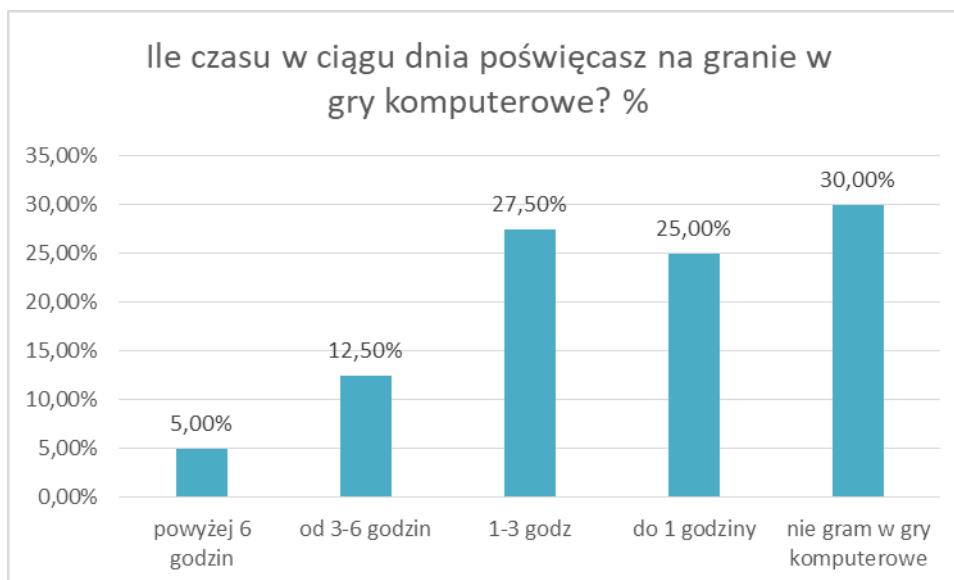


W przypadku korzystania ze smartfonu uczniowie deklarują najczęściej czas do 4 godzin dziennie (35%), do 6 godzin (15%), do 2 godzin dziennie (30%). Niepokojące są deklaracje uczniów mówiące o korzystaniu ze smartfonu powyżej 6 godzin dziennie (15%).

¹² Bochenek, M., Lange R., (2019), Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, [online: <https://thinkstat.pl/publikacje/nastolatki-3-0-edycja-2019>, dostęp z dn. 20.01.2022].



Zapytaliśmy uczniów, ile czasu w ciągu dnia poświęcają na granie w gry komputerowe. Optymistyczne są wskazania 30% uczniów mówiące, że nie grają w gry komputerowe. Do jednej godziny dziennie gra 25%, 27,50% zadeklarowało czas w przedziale od 1 do 3 godzin dziennie, od 3 do 6 godzin 12,50%. 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 (90%). Jeżeli chodzi o powody korzystania z komputera i Internetu uczniowie wskazywali kolejno na: kontakt ze znajomymi (60%), granie w gry on-line (55%), słuchanie

muzyki (42,50%), oglądanie filmów (42,50%), naukę (35%), oraz robienie zakupów on-line (27,50%) oraz poznawanie nowych osób (25%).

Gdzie najczęściej korzystasz z komputera i Internetu?	
<i>Odpowiedź</i>	<i>%</i>
w domu	90,00%
w szkole	5,00%
u znajomych	0,00%
w kawiarence internetowej	5,00%

Z jakich powodów najczęściej korzystasz z komputera i Internetu?	
<i>Odpowiedź</i>	<i>%</i>
nauka	35,00%
kontakt ze znajomymi	60,00%
poznawanie nowych osób	25,00%
oglądanie filmów	42,50%
słuchanie muzyki	42,50%
granie w gry on-line	55,00%
robienie zakupów on-line	27,50%
prowadzenie bloga lub własnej strony	5,00%

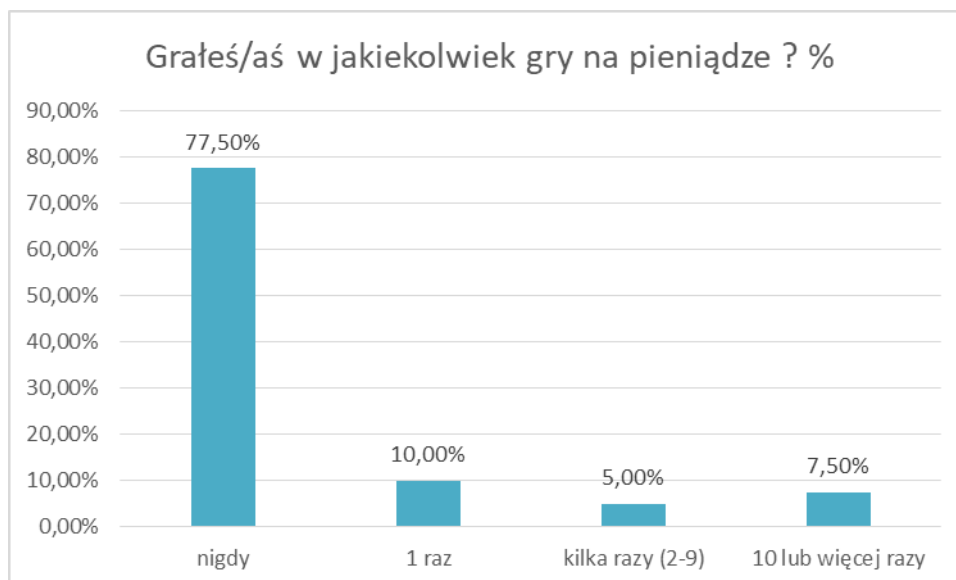
Samemu ciężko jest stwierdzić, czy czas spędzany przed ekranem komputera wymyka się spod kontroli. Najczęściej zauważają to najbliżsi i ich spostrzeżeń nie należy lekceważyć. **Zapytaliśmy uczniów, czy podejmowali próby ograniczenia czasu poświęcanego na surfowanie po Internecie.** Okazuje się, że 22,50% badanych z pozytywnym skutkiem ograniczyło czas poświęcany na korzystanie z Internetu.

Czy podejmowałeś/aś próby ograniczenia czasu poświęcanego na „surfowanie” po Internecie?	
<i>Odpowiedź</i>	<i>%</i>
tak, z pozytywnym skutkiem	22,50%
nie	57,50%
tak, ale bez skutku	20,00%

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%)¹³.

Uczniowie z Gminy Augustów w sporej większości (77,50%) nie mają doświadczenia z internetowymi grami na pieniądze. Jednakże 22,50% miało do czynienia z taką formą hazardu.



¹³ CBOS, *Młodzież 2018*, Warszawa 2019.

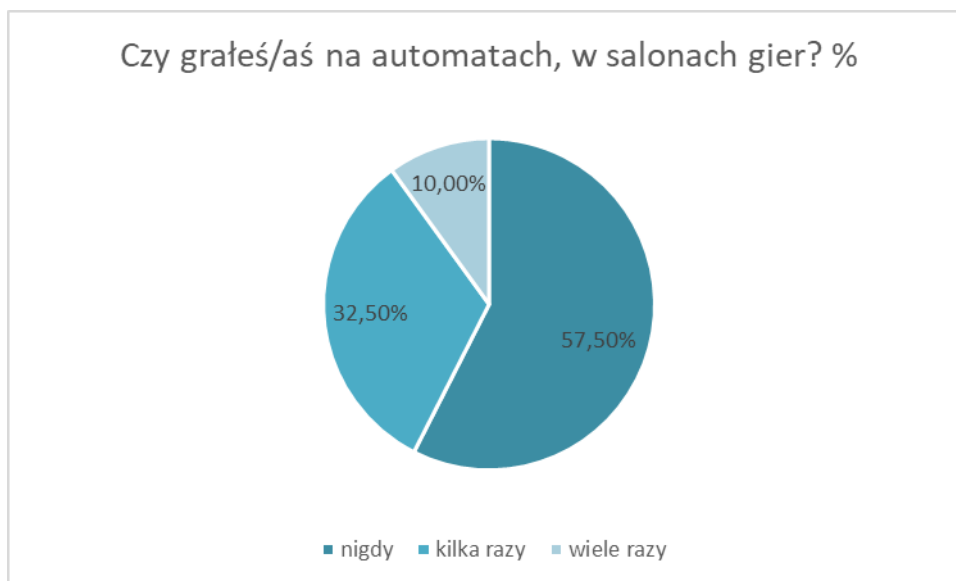
Jeżeli chodzi o rodzaj gier na pieniądze, badana grupa zadeklarowała, że najczęściej gra w: zdrapki – 55,56%, gry liczbowe Totalizatora Sportowego (44,44%) oraz automaty do gier z tzw. niskimi wygranymi (44,44%).

Jakie to były gry?	
<i>Odpowiedź</i>	<i>%</i>
Gry liczbowe Totalizatora Sportowego (Lotto, Multi Multi itp)	44,44%
Zdrapki	55,56%
Loterie/konkursy SMS-owe	33,33%
Automaty do gier z tzw. niskimi wygranymi	44,44%
Zakłady bukmacherskie poza Internetem	33,33%
Karty prywatnie (poza kasynem i poza Internetem)	33,33%
Gry i zakłady (bez względu na rodzaj) w Internecie	33,33%
Gry w kasynie (poza Internetem) –ruletka, karty i inne	33,33%
Wyścigi konne lub innych zwierząt –na torze	33,33%
Nie grał ani razu w żadną z wymienionych gier w ciągu 12 miesięcy poprzedzających badanie	11,11%

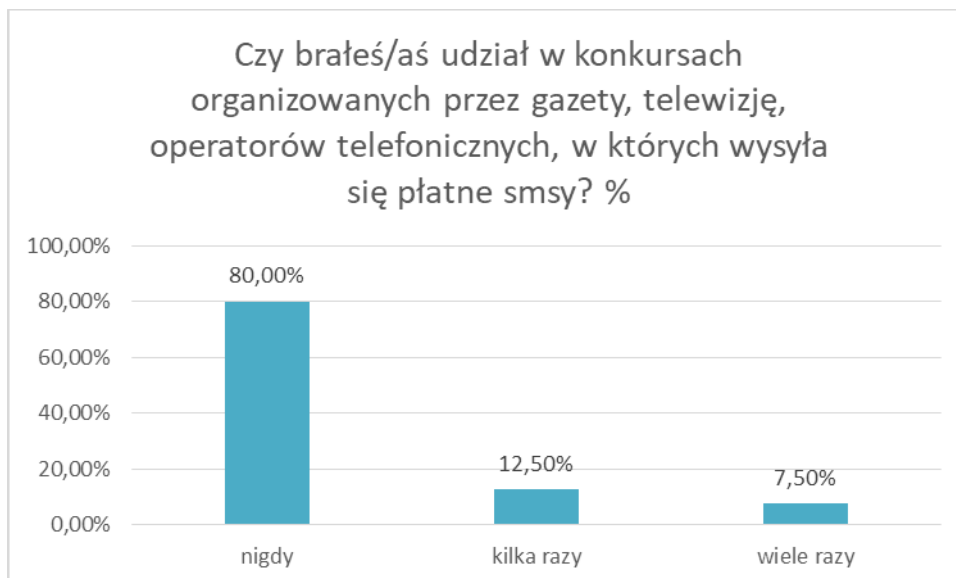
Wśród przyczyn podejmowania się gry na pieniądze, na jakie wskazują badani uczniowie dominują motywy finansowe oraz rozrywkowe. Dla 66,67% uczniów szkół Gminy Augustów te gry są sposobem na nudę, 55,56% uczniów lubi towarzyszące grze emocje. A 33,33% ma przecucie, że czeka go duża/ główna wygrana, 33,33 ma przecucie, że czeka go duża/ główna wygrana. **Niepokojące są deklaracje 33,33% uczniów wskazujące na to, iż grają i nie mogą przestać.**

Dlaczego grywasz w gry na pieniądze? Proszę wskazać wszystkie istotne dla ciebie powody	
<i>Odpowiedź</i>	<i>%</i>
Chcę mieć więcej pieniędzy na zwykłe codzienne wydatki	33,33%
Jest to rozrywka, „sposób na nudę”	66,67%
Mam przecucie, że czeka mnie duża/ główna wygrana	33,33%
Lubię towarzyszące grze emocje	55,56%
Gram z przyzwyczajenia, przyzwyczaile(a)m się spędzać w ten sposób czas	22,22%
To jest modne w moim środowisku, wśród moich znajomych	22,22%
Pomaga mi to rozładować się, uspokoić, kiedy jestem zestresowany(a) lub gdy mam kłopoty	22,22%
Jakoś tak nie mogę przestać	33,33%

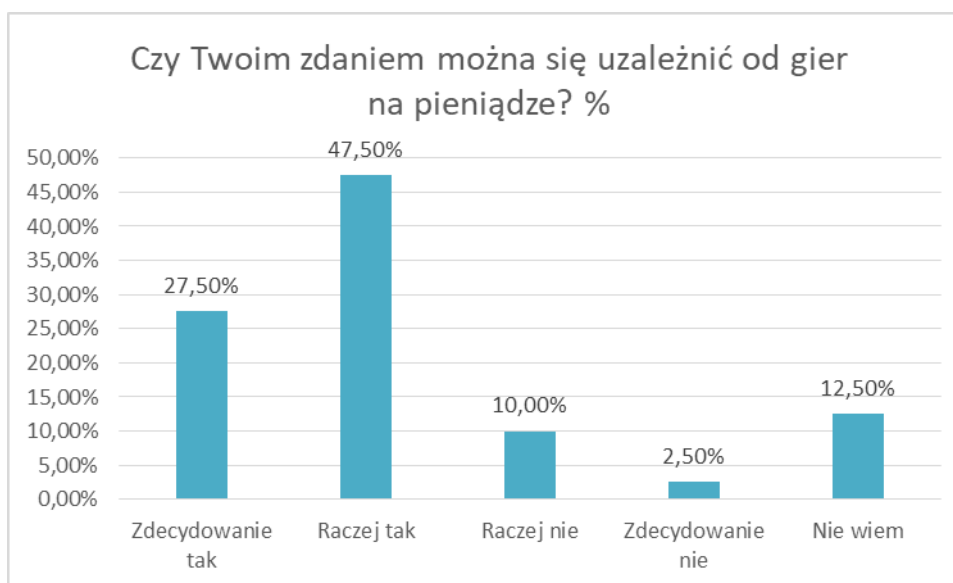
32,50% uczniów deklaruje, że przynajmniej kilka razy grało na automatach w salonach gier, a 10% grało wiele razy. Natomiast 57,50% wskazuje, że nie miało nigdy do czynienia z taką formą hazardu.



Jeżeli chodzi o konkursy polegające na wysyłaniu płatnych smsów organizowane przez telewizję, gazety czy operatorów telefonicznych, badania wskazują, że wśród młodzieży Gminy Augustów nie są one popularne – 80% nigdy nie brało w nich udziału.



75% ankietowanych uczniów Gminy Augustów jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić. Przeciwnego zdania jest 12,50% respondentów oraz 12,50% deklaruje brak wiedzy w tym temacie.



Uczniowie z Gminy Augustów zostali także poproszeni o ocenę powszechności występowania niektórych uzależnień behawioralnych w ich otoczeniu. **Za najbardziej powszechne¹⁴ uczniowie uznali:** uzależnienie od Internetu (57,50%) oraz uzależnienie od smartfona i mediów społecznościowych (57,50%). Szczegółowy rozkład deklaracji przedstawia poniższy wykres.

Czy wśród Twoim otoczeniu jest obecne następujące zjawisko?	Popularne	Czasem występuje	Występuje bardzo rzadko	Nie występuje
	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.
Zakupoholizm	17,50%	15,00%	27,50%	40,00%
Uzależnienie od Internetu (Siecioholizm)	22,50%	35,00%	22,50%	20,00%
Uzależnienie od hazardu (gry na pieniądze, zakłady sportowe)	2,50%	7,50%	22,50%	67,50%
Zaburzenia odżywiania (bulimia, anoreksja, jedzenioholizm)	7,50%	10,00%	27,50%	55,00%
Uzależnienie od smartfona (mediów społecznościowych)	30,00%	27,50%	22,50%	20,00%

¹⁴ Suma odpowiedzi: popularne i czasem występuje

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 (**67,50%**) otrzymało stwierdzenie: „*To gry na pieniądze, hazardzista to osoba grająca w gry na pieniądze*”.

Jak rozumiesz określenie "hazard", "hazardzista"?	
<i>Odpowiedź</i>	<i>%</i>
To każde zachowanie wiążące się z nieprzewidywalnymi skutkami, a hazardzista to po prostu ryzykant	5,00%
To gry na pieniądze, hazardzista to osoba grająca w gry na pieniądze	67,50%
Szczególny rodzaj gier na pieniądze: gra się o duże stawki, hazardzista to osoba ryzykująca w tych grach duże kwoty	17,50%
Szczególny rodzaj gier na pieniądze, które prowadzą do uzależnienia, a hazardzista to osoba uzależniona od gier	10,00%

PODSUMOWANIE

Dorośli mieszkańcy gminy Augustów:

- ▶ W badaniu wzięło udział 90% kobiet, natomiast 10% to mężczyzn. Średnia wieku badanych mieszkańców to 43,61 lat.
- ▶ W pierwszym pytaniu ankiety skierowanej do dorosłych mieszkańców Gminy Augustów zapytaliśmy, czy posiadają wiedzę na temat czym są uzależnienia behawioralne. Udzielone odpowiedzi wskazują, że 76,67% procent respondentów uważa, że posiada taką wiedzę, natomiast 23,33% wskazało przeciwnie.
- ▶ Za najistotniejsze problemy z zaprezentowanych w powyższej tabeli, mieszkańcy Gminy Augustów uznali: uzależnienie od komputera i Internetu (73,34%), pracoholizm (46,67%) oraz zaburzenia odżywiania (36,66%).
- ▶ Respondenci zostali zapytania o ich doświadczenia związane z grami hazardowymi na pieniądze. Wyniki wskazują, że wśród dorosłych mieszkańców Gminy Augustów 83,33% nigdy nie grało w gry hazardowe na pieniądze, a 16,67% przyznało, iż uczestniczyli w takiej formie hazardu. Największą popularnością cieszą się: zdraпки (100%) oraz gry Totalizatora Sportowego (60%).
- ▶ 40% ankietowanych przyznaje, że grywa w owe gry, ponieważ chce zasilić domowy budżet oraz mieć więcej pieniędzy na codzienne wydatki oraz 40% potrzebuje pieniędzy na jakiś „ekstra” wydatek, np. samochód, dom, podróże oraz 40% lubi towarzyszące grze 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. 46,67% uważa za nieprawdę określenie „*na takich grach można dużo zarobić*”. 60% nie zgadza się z twierdzeniem: „*nawet jeżeli się chwilowo przegrywa to potem można się odegrać*”. 56,67% ankietowanych również uważa za nieprawdziwe zdanie „*czasem trzeba od kogoś pożyczyć pieniądze, aby zainwestować w grę*”.
- ▶ 90% ankietowanych mieszkańców Gminy Augustów jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić, 10% nie wie.
- ▶ 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 (43,33%) otrzymało

stwierdzenie: „Szczególny rodzaj gier na pieniądze, które prowadzą do uzależnienia, a hazardzista to osoba uzależniona od gier”.

- ▶ Respondenci dokonywali oceny zaprezentowanych uzależnień w skali od 1 do 10 (gdzie 1 to niegroźnie 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 (80% zaznaczyło liczbę 10) czy narkomania (90% zaznaczyło liczbę 10) są uzależnieniami zagrażającymi życiu. W przypadku uzależnień behawioralnych wyniki badania przedstawiają się nieco inaczej:
 - ▶ 3,33% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o zakupoholizm;
 - ▶ 10% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o pracoholizm;
 - ▶ 23,33% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o siecioholizm;
 - ▶ 26,67% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi hazard;
 - ▶ 6,67% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o seksoholizm;
 - ▶ 43,33% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o zaburzenia odżywiania
- ▶ Z odpowiedzi uzyskanych od ankietowanych mieszkańców Gminy Augustów wynika, iż 73,33% z nich korzysta ze smartfonu do 2 godzin dziennie. Od 2 do 4 godzin dziennie korzysta 10%, od 4 do 6 godzin – 6,67%, powyżej 6 godzin 3,33%, 6,67% nie korzysta ze smartfona.
- ▶ Wśród ankietowanych mieszkańców Gminy Augustów 16,67% przyznaje, że zauważa u siebie symptomy typowe dla FOMO.
- ▶ 80% badanych deklaruje, że nie zauważa u siebie symptomów charakterystycznych dla uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych, a 10% nie ma tam konta. Warto zauważyć, że 10% przyznało, że odczuwa dyskomfort i niepokój, kiedy nie może zalogować się do swoich mediów społecznościowych.
- ▶ 50% przyznało, że ich dziecko spędza „w Internecie” za dużo czasu.
- ▶ Jak wskazują wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wśród dorosłych mieszkańców Gminy Augustów, problem zakupoholizmu nie jest powszechnym w lokalnej społeczności. 90% wyraziło zdanie, że nie zdarzają się im niekontrolowane zakupy.
- ▶ 80% jest zdania, iż od pracy można się uzależnić.

Dzieci i młodzież:

- ▶ Uczniowie szkół podstawowych Gminy Augustów najczęściej spędzają przed komputerem do 2 godzin dziennie (25%), do 4 godzin spędza – 15%, powyżej 6 godzin dziennie – 5%,

kilka razy w tygodniu (30%). 22,50% nie spędza czasu przed komputerem oraz 2,50% spędza czas do 6 godzin.

- ▶ W przypadku korzystania ze smartfonu uczniowie deklarują najczęściej czas do 4 godzin dziennie (35%), do 6 godzin (15%), do 2 godzin dziennie (30%). Niepokojące są deklaracje uczniów mówiące o korzystaniu ze smartfonu powyżej 6 godzin dziennie (15%).
- ▶ Optymistyczne są wskazania 30% uczniów mówiące, że nie grają w gry komputerowe. Do jednej godziny dziennie gra 25%, 27,50% zadeklarowało czas w przedziale od 1 do 3 godzin dziennie, od 3 do 6 godzin 12,50%.
- ▶ Według deklaracji uczniowie najczęściej korzystają z komputera i Internetu w domu (90%). Jeżeli chodzi o powody korzystania z komputera i Internetu uczniowie wskazywali kolejno na: kontakt ze znajomymi (60%), granie w gry on-line (55%), słuchanie muzyki (42,50%), oglądanie filmów (42,50%), naukę (35%), oraz robienie zakupów on-line (27,50%) oraz poznawanie nowych osób (25%).
- ▶ Zapytaliśmy uczniów, czy podejmowali próby ograniczenia czasu poświęcanego na surfowanie po Internecie. Okazuje się, że 22,50% badanych z pozytywnym skutkiem ograniczyło czas poświęcany na korzystanie z Internetu.
- ▶ Uczniowie z Gminy Augustów w sporej większości (77,50%) nie mają doświadczenia z internetowymi grami na pieniądze. Jednakże 22,50% miało do czynienia z taką formą hazardu.
- ▶ Jeżeli chodzi o rodzaj gier na pieniądze, badana grupa zadeklarowała, że najczęściej gra w: zdraпки – 55,56%, gry liczbowe Totalizatora Sportowego (44,44%) oraz automaty do gier z tzw. niskimi wygranymi (44,44%).
- ▶ Wśród przyczyn podejmowania się gry na pieniądze, na jakie wskazują badani uczniowie dominują motywy finansowe oraz rozrywkowe. Dla 66,67% uczniów szkół Gminy Augustów te gry są sposobem na nudę, 55,56% uczniów lubi towarzyszące grze emocje. A 33,33% ma przeczucie, że czeka go duża/ główna wygrana, 33,33 ma przeczucie, że czeka go duża/ główna wygrana. Niepokojące są deklaracje 33,33% uczniów wskazujące na to, iż grają i nie mogą przestać.
- ▶ 32,50% uczniów deklaruje, że przynajmniej kilka razy grało na automatach w salonach gier, a 10% grało wiele razy. Natomiast 57,50% 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 Augustów nie są one popularne – 80% nigdy nie brało w nich udziału.

- ▶ 75% ankietowanych uczniów Gminy Augustów jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić. Przeciwnego zdania jest 12,50% respondentów oraz 12,50% deklaruje brak wiedzy w tym temacie.
- ▶ Uczniowie z Gminy Augustów zostali także poproszeni o ocenę powszechności występowania niektórych uzależnień behawioralnych w ich otoczeniu. Za najbardziej powszechne¹⁵ uczniowie uznali: uzależnienie od Internetu (57,50%) oraz uzależnienie od smartfona i mediów społecznościowych (57,50%).
- ▶ 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 (67,50%) otrzymało stwierdzenie: *„To gry na pieniądze, hazardzista to osoba grająca w gry na pieniądze”*.

¹⁵ Suma odpowiedzi: popularne i czasem występuje

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.