



FONOHOLIZM, HAZARD, ZAKUPOHOLIZM,
UZALEŻNIENIA MOTORYCZNE, ZABURZENIA ODŻYWIANIA



PODRĘCZNY FORMAT
ULOTEK EDUKACYJNYCH



ZAMAWIASZ NA SZTUKI,
TYLE ILE POTRZEBUJESZ



UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE GDY NAWYK PRZEJMUJE KONTROLĘ! ROK SZKOLNY 2022/2023

DIAGNOZA PROBLEMU

Uzależnienia behawioralne, nazywane również nowymi uzależnieniami, mogą dotyczyć – choć nie w równym stopniu zarówno dzieci i młodzież jak i dorosłych. Naukowcy słusznie zauważają, że XXI wiek ze względu na coraz szybsze zmiany w otoczeniu społecznym oraz technologicznym stał się czasem, w którym zauważamy narastające problemy ze zdrowiem psychicznym związane z uzależnieniami (nie tylko od substancji psychoaktywnych). Zasadnicza różnica odróżniająca uzależnienia behawioralne od uzależnień od określonych substancji np. alkoholu czy narkotyków polega na tym, że nie da się zachować całkowitej abstynencji od czynnika uzależniającego. Trudno całkowicie zrezygnować z jedzenia, ćwiczeń, zakupów, korzystania z telefonu czy komputera. Są oczywiście wyjątki, do których należy hazard, który jako jeden z nielicznych może zostać całkowicie wyeliminowany z życia bez ubocznych skutków dla organizmu.



ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE

Uzależnienia behawioralne są definiowane jako przymus wykonywania określonej czynności, która prowadzi do podporządkowania i koncentracji swojego życia wokół tego czynnika. Polega na niekontrolowanej potrzebie wykonywania danego zachowania pomimo świadomości jego negatywnych konsekwencji. Zachowania te przechodzą w uzależnienie wówczas, gdy dana osoba traci kontrolę nad określoną czynnością, jednocześnie przyjmując postawę zaprzeczenia. Zakres takich zachowań jest płynny, ponieważ może ulegać zmianom wynikającym np. z postępu cywilizacyjnego.

Jeszcze trzydzieści lat temu w epoce raczkującego dużę literą nikt nie słyszał o uzależnieniu od niego. Podobną analogię możemy przełożyć na smartfony czy gry sieciowe. Również pojawienie się nowych trendów kulturowych sprawiło, że nasiliły się niektóre negatywne zjawiska, które z czasem mogą przekształcić się w uzależnienie behawioralne. Coraz większa konsumpcja, a w związku z tym zakupy czy moda na idealnie szczupłą sylwetkę mogą powodować takie zachowania, które są definiowane, jako te, które mogą prowadzić do uzależnienia.

Do podstawowych uzależnień behawioralnych zalicza się między innymi: cyberuzależnienie (od Internetu), od telefonu lub telewizji, seksoholizm i cyberseksoholizm, hazard, zakupoholizm lub pracoholizm oraz różnego typu zaburzenia odżywiania – jedzenie kompulsywne, bulimia, anoreksja). Do rzadziej spotykanych uzależnień należą między innymi ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu, kleptoholizm – uzależnienie od okradania, tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium, czy bigoreksja – jako przesadna dbałość o sylwetkę.

Dlaczego tak ważne jest, aby materiały edukacyjne przygotowane zgodnie z założeniami profilaktyki uniwersalnej, a dotyczące uzależnień behawioralnych były dostępne dla szerokiego grona odbiorców? Ponieważ często ich cechą staje się współwystępowanie klasycznych uzależnień (od substancji) np. osoby uzależnione od hazardu mogą mieć również problem z sięganiem po alkohol i/lub papierosy, osoby uzależnione od pracy mogą wspomagać się różnymi substancjami pobudzającymi lub narkotykami.

Niepokojące jest zjawisko, że z problemem uzależnień behawioralnych stykają się osoby coraz młodszemu wiekowi (szczególnie jeśli chodzi o uzależnienia związane z korzystaniem z technologii cyfrowych takich jak: Internet, smartfon i komputer, gry sieciowe (mikropłatności), a jak wiadomo w przypadku dzieci i młodzieży odnotowuje się szybsze przechodzenie od zachowań ryzykownych czy fazy eksperymentowania do uzależnienia, niż ma to miejsce w przypadku dorosłych.

ADRESACI MATERIAŁÓW



- dzieci i młodzież;
- dorośli;
- ogół populacji w zależności od tematyki.



CELE DO OSIĄGNIĘCIA

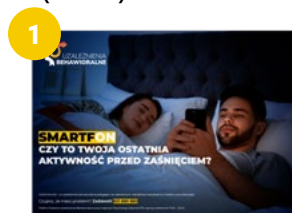
- edukacja na temat rodzajów uzależnień behawioralnych oraz procesów i faz prowadzących do powstania takiego uzależnienia;
- edukacja i nauka zastępowania negatywnych nawyków, które mogą przekształcić się w uzależnienie behawioralne;
- rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji (na podstawie analizy własnego zachowania, poprzez korzystanie z ogólnodostępnej wiedzy lub pomocy specjalistów);
- rozwijanie umiejętności samokontroli (radzenia sobie z trudnymi emocjami, stresem).



MATERIAŁY SZYTE NA MIARĘ

ZAMÓW NA SZTUKI
TYLE ILE POTRZEBUJESZ

FONOHOLIZM – materiały (2 plakaty i broszura edukacyjna) zostały przygotowane z myślą o dorastającej młodzieży oraz osobach dorosłych. Plakaty edukacyjne mają zwrócić uwagę odbiorców na to, jak bardzo smartfony zawładnęły naszym rozkładem dnia, tak że nie wyobrażamy sobie, by nie mieć ich zawsze pod ręką. Ulotka edukacyjna opisuje najważniejsze symptomy towarzyszące uzależnieniu od telefonu, skutki jakie to za sobą niesie oraz podpowiada, jak radzić sobie z tym problemem. Jeśli poszukują Państwo materiałów na ten temat dla dzieci – prosimy skorzystać z naszego programu profilaktycznego SMART (str. 8).



BROSZURA
8 STRON

HAZARD – materiały (1 plakat i 1 broszura edukacyjna) zostały przygotowane z myślą zarówno o młodzieży jak i dorosłych. W prosty sposób pokazują jak bardzo hazard może wpłynąć na życie człowieka, nie tylko poprzez utratę pieniędzy, ale także przyjaciół, rodziny, zaufania. Broszura wyjaśnia czym jest hazard, jakie są jego rodzaje, wspomina o hazardzie internetowym. Tłumaczy, jakie są sygnały ostrzegawcze świadczące o problemie z hazardem u dorastającego jak i dorosłego człowieka.



BROSZURA
8 STRON

ZAKUPOHOLIZM – materiały (1 plakat i 1 broszura edukacyjna), których odbiorcami mogą być zarówno dorośli, jak i młodzież zwracają uwagę na problem uzależnienia od kupowania. W dobie szybkiego rozwoju handlu internetowego, zakupy stały się łatwe

i proste, można je robić bez wychodzenia z domu. Promocje, darmowa dostawa lub zwrot sprzyjają kompulsywnym zakupom. Ulotka edukacyjna zwraca uwagę na takie zachowania jak utrata kontroli nad zakupami, koncentracja życiowej aktywności związana z odwiedzaniem sklepów internetowych lub chodzeniem do galerii handlowych oraz ostrzega o możliwych konsekwencjach wynikających z wpadnięcia w nałóg zakupoholizmu. Jest to szczególnie istotne, ponieważ jak pokazują badania, problem ten w większości dotyczy ludzi młodych.



**BROSZURA
8 STRON**

UZALEŻNIENIE MOTORYCZNE – materiały (1 plakat i 1 broшуra edukacyjna) przeznaczone są dla osób dorosłych posiadających dzieci. Omawiają one zakres uzależnień motorycznych występujących u najmłodszych. Materiały zostały przygotowane na podstawie wykładów edukacyjnych, które przygotowała na potrzeby kanału www.profilaktyka.tv Martyna Filipiak – psycholog dziecięcy. Rodzice dowiedzą się jakie są główne objawy takich uzależnień oraz jak można pomóc dziecku w ich eliminacji.



**BROSZURA
8 STRON**

ZABURZENIA ODŻYWIANIA – materiały (1 plakat i 1 broшуra edukacyjna) przeznaczone są zarówno dla osób dorosłych jak i młodzieży. Plakat zwraca uwagę na najczęściej spotykane zaburzenia związane z odżywianiem występujące zarówno u dorastającej młodzieży, jak i u osób dorosłych. Broшуra wskazuje na różnice pomiędzy prowadzeniem zdrowego trybu życia, a zaburzeniami, które są dla tego zdrowia szkodliwe. Chęć bycia szczupłym nie musi oznaczać stosowania głódówek, tak samo jak w przypadku niedowagi najgorszym rozwiązaniem jest kompulsywne objadanie się. Materiał przygotowany przez dietetyka klinicznego.



**BROSZURA
8 STRON**

CENY I RABATY ZAWIERAJĄ KOSZTY WYSYŁKI

PLAKAT 5,90 brutto Przy zakupie za min. 500 zł, rabat 5%

ULOTKA 1,70 brutto Przy zakupie za min. 700 zł, rabat 7% i dostawa gratis

Przy zakupie za min. 1000 zł, rabat 10% i dostawa GRATIS Oferta rabatowa ważna do 31.12.2022

ZAMÓW korzystając z formularza, który znajduje się w środku tego wydawnictwa lub elektronicznie na stronie www.ulotkiprofilaktyczne.pl lub www.trzewyumysl.pl

