

# Diagnoza uzależnień behawioralnych



**Gmina Barciany**  
**2022**

## SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP.....</b>	<b>3</b>
<b>UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W GRUPIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW GMINY .</b>	<b>5</b>
GUPA BADANA.....	5
PROBLEMY SPOŁECZNE W OPINII MIESZKAŃCÓW GMINY W KONTEKŚCIE UZALEŻNIEŃ .....	6
SPOŻYWANIE ALKOHOLU ORAZ ZWIĄZANE Z NIM PROBLEMY SPOŁECZNE.....	8
SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE: NIKOTYNA .....	12
SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE: NARKOTYKI I DOPALACZE .....	13
UZALEŻNIENIE OD GIER HAZARDOWYCH.....	15
PRZEMOC W RODZINIE .....	18
POTRZEBA REALIZACJI DZIAŁAŃ PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ W OPINII MIESZKAŃCÓW GMINY BARCIANY .....	20
<b>UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W OPINII PRACOWNIKÓW OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ .....</b>	<b>22</b>
GUPA BADANA.....	22
WYNIKI .....	22
<b>UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W ŚRODOWISKU MŁODZIEŻY SZKOLNEJ .....</b>	<b>27</b>
GUPA BADANA.....	27
UZALEŻNIENIE OD INTERNETU I SMARTFONU .....	28
UZALEŻNIENIE OD HAZARDU .....	32
<b>PODSUMOWANIE.....</b>	<b>38</b>
<b>REKOMENDOWANE DZIAŁANIA .....</b>	<b>41</b>

## 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.<sup>1</sup>

Raport ma na celu przedstawienie wyników badań ankietowych przeprowadzonych w drugim półroczu 2022 roku, obejmujących podstawowe problemy społeczne związane z uzależnieniami behawioralnymi.

Dane dotyczące zagrożeń behawioralnych uzyskane zostały w drodze anonimowych badań ankietowych przeprowadzonych w Gminie Barciany wśród trzech grup reprezentujących lokalne środowiska:

- 1) dorośli mieszkańcy Gminy Barciany,
- 2) pracownicy ośrodka pomocy społecznej,
- 3) młodzież szkolna z terenu Gminy Barciany.

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,

---

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

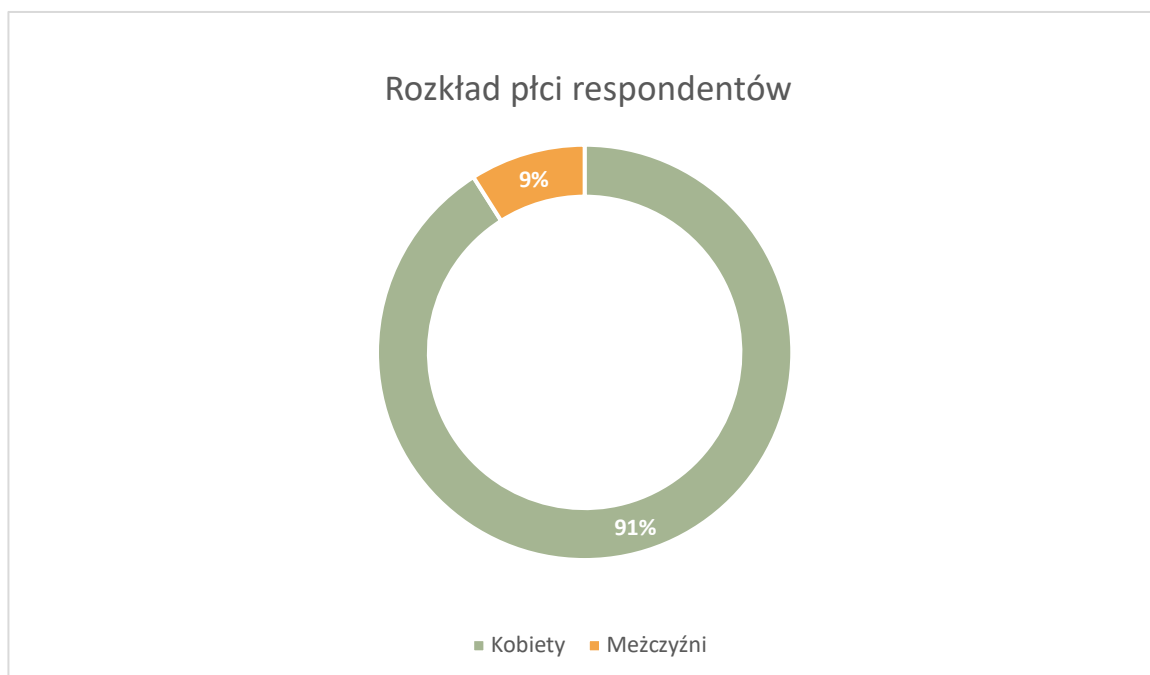
- uzależnieniem od pracy.

# UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W GRUPIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW GMINY

## GUPA BADANA

Badania obejmowały mieszkańców Gminy Barciany, którzy ukończyli osiemnasty rok życia, metoda zastosowana w badaniu to **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. Respondenci byli informowani o anonimowym charakterze ankiety oraz możliwości rezygnacji z badania w dowolnym momencie.

W badaniu wzięło udział 56 osób, w tym 51 kobiet oraz 5 mężczyzn. Średnia wieku respondentów wyniosła 39 lat.



## PROBLEMY SPOŁECZNE W OPINII MIESZKAŃCÓW GMINY W KONTEKŚCIE UZALEŻNIEŃ

W pierwszej części badania poprosiliśmy mieszkańców Gminy Barciany o ocenę ważności różnych problemów społecznych w środowisku lokalnym. Przyjętą w tych badaniach miarą ważności różnych problemów społecznych jest odsetek respondentów, którzy wskazują dany problem jako bardzo ważny. Poniższa tabela przedstawia rozkład odpowiedzi uzyskanych w badaniu mieszkańców Gminy Barciany.

<i>Ocena ważności lokalnych problemów społecznych przez badanych mieszkańców</i>				
<i>Problem</i>	<i>Bardzo istotny</i>	<i>Raczej istotny</i>	<i>Raczej nieistotny</i>	<i>Zdecydowanie nieistotny</i>
<b>Zanieczyszczenie powietrza (smog)</b>	25%	38%	29%	8%
<b>Uzależnienia behawioralne (hazard, uzależnienie od Internetu, smartfonów)</b>	50%	17%	20%	13%
<b>Uzależnienie od alkoholu</b>	68%	14%	16%	2%
<b>Bezrobocie</b>	66%	27%	2%	5%
<b>Bieda, ubóstwo</b>	52%	41%	7%	0%
<b>Bezdomność</b>	16%	25%	36%	23%
<b>Przestępczość</b>	27%	27%	39%	7%
<b>Kryzys rodziny</b>	43%	43%	13%	1%
<b>Kryzys norm moralnych</b>	41%	34%	16%	9%
<b>Uzależnienie od narkotyków, dopalaczy</b>	36%	27%	27%	10%

Z powyższej tabeli wynika, że dla mieszkańców Gminy Barciany najistotniejszymi problemami społecznymi lokalnego środowiska są: **bieda i ubóstwo (93%), bezdomność (93%), kryzys rodziny (86%) oraz uzależnienie od alkoholu (82%).**

Poprosiliśmy również mieszkańców Gminy Barciany o wyrażenie swojej opinii na temat różnego rodzaju uzależnień. Respondenci dokonywali subiektywnej oceny zaprezentowanych uzależnień od bardzo powszechnego zjawiska do jego braku. Szczegółowy rozkład deklaracji przedstawia poniższa tabela.

	<b>Bardzo powszechne</b>	<b>Dość powszechne</b>	<b>Dość rzadkie</b>	<b>Bardzo rzadkie</b>	<b>Nie występuje</b>
Alkoholizm	64%	30%	2%	2%	2%
Narkomania	5%	38%	32%	20%	5%
Nikotynizm	73%	18%	5%	2%	2%
Zakupoholizm (uzależnienie od zakupów)	7%	25%	34%	20%	14%
Pracoholizm (uzależnienie od pracy)	11%	14%	30%	31%	14%
Siecioholizm (uzależnienie od Internetu)	43%	30%	13%	9%	5%
Uzależnienie od hazardu	7%	27%	25%	27%	14%
Zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia, jedzenioholizm)	5%	14%	33%	21%	27%

Ankietowani mieszkańcy Gminy Barciany uznali, że z zaproponowanych w tabeli zjawisk uzależnień bardzo powszechnymi<sup>2</sup> w ich środowisku są: **alkoholizm (94%), nikotynizm (91%) oraz uzależnienie od Internetu (73%).**

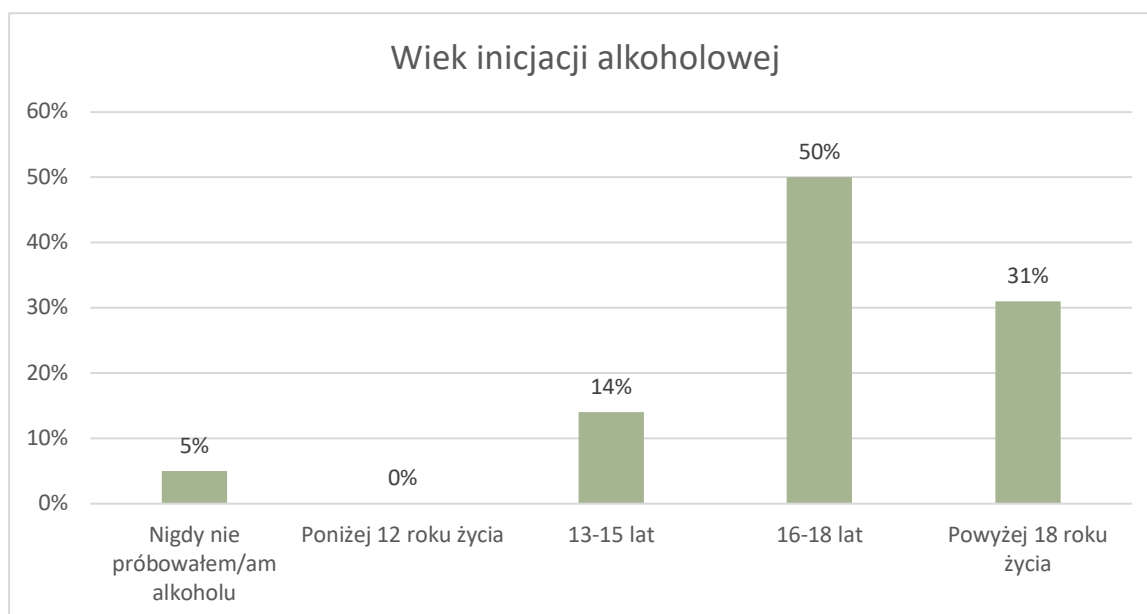
<sup>2</sup> Suma odpowiedzi: bardzo powszechne i dość powszechne.

## SPOŻYWANIE ALKOHOLU ORAZ ZWIĄZANE Z NIM PROBLEMY SPOŁECZNE

Przyjęto się sądzić, że Polacy piją alkohol często, w dużych ilościach. Należałoby więc wnioskować, że istnieje społeczne przyzwolenie, norma, która nie potępia częstego spożywania alkoholu, lecz przeciwnie – czyni je społecznie akceptowalnym wzorem postępowania.<sup>3</sup> Jak wynika z badania przeprowadzonego w 2019 roku przez CBOS wśród Polaków powszechny jest pogląd, że nadużywanie alkoholu jest w naszym kraju dużym problemem (91%). Tylko 6% badanych uważa, że jest to mały problem, a 3% nie ma zdania w tej sprawie<sup>4</sup>.

W przeprowadzonej ankiecie zbadano postawy i przekonania dorosłych mieszkańców Gminy Barciany na temat alkoholu.

Pierwszą z poruszanych kwestii był wiek inicjacji alkoholowej. **31% ankietowanych deklaruje, że alkoholu spróbowało po raz pierwszy po uzyskaniu pełnoletności.** 50% osób wskazało na wiek między 16 a 18 r.ż., a 14% na wiek poniżej 15 lat.



Kolejną kwestią była **częstotliwość spożywania alkoholu**. **20% respondentów** zadeklarowało całkowitą **abstynencję**. Największa liczba badanych przyznała, że spożywa alkohol **kilka razy w roku (57%)** oraz **kilka razy w miesiącu (13%)**.

<sup>3</sup> Centrum Badania Opinii Społecznej, *Komunikat z badań: Postawy wobec wybranych substancji psychoaktywnych*, Warszawa, marzec 2007.

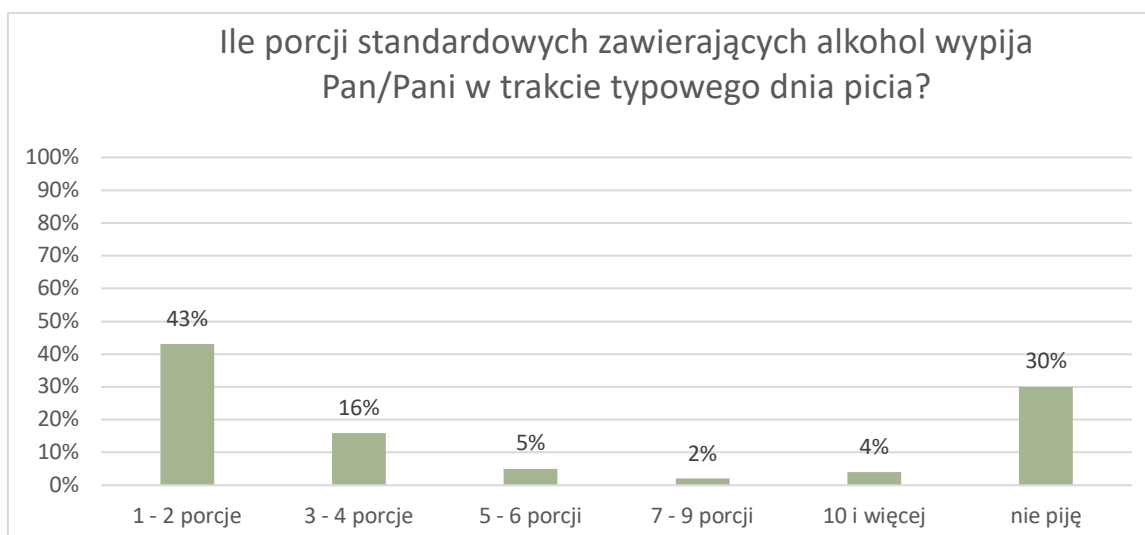
<sup>4</sup> Komunikat CBOS „Konsumpcja alkoholu w Polsce”, grudzień 2019 (oprac. M. Bożewicz).



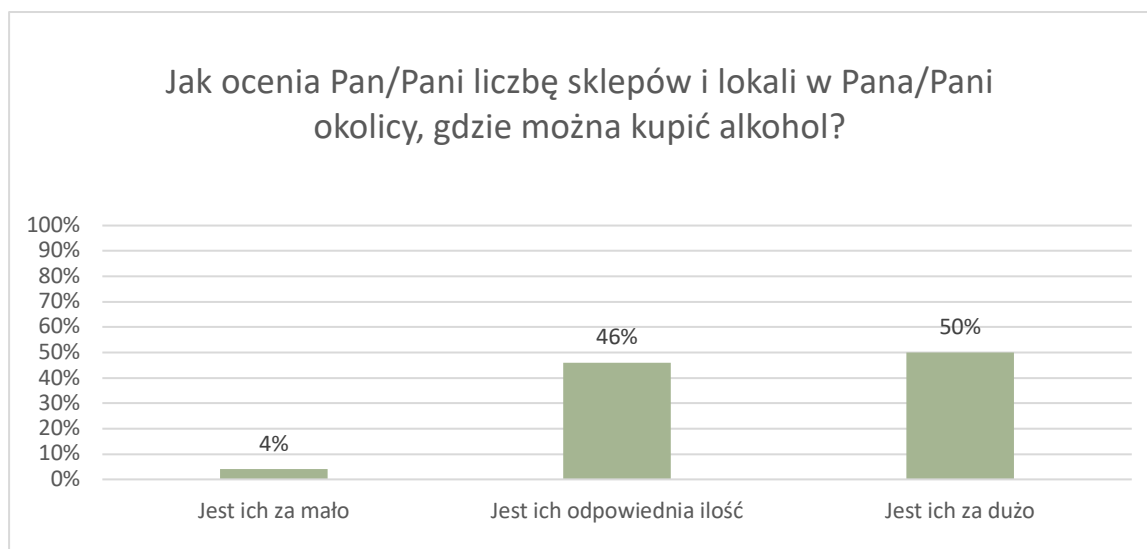


Oprócz częstotliwości spożywania alkoholu ważne są także jego ilości. Porcja standardowa alkoholu (tzn. 10g czystego, 100% alkoholu) zawarta jest w ok. 250 ml piwa o mocy 5% (pół butelki), w ok. 100 ml wina o mocy 12% (jeden kieliszek wina) oraz w ok. 30 ml wódki o mocy 40% (mały kieliszek wódki).

**Badani deklarowali najczęściej, że spożywają jednorazowo 1-2 porcje (43%) oraz 3-4 porcje alkoholu (16%). W tym pytaniu 30% badanych zadeklarowało abstynencję.**



**46% mieszkańców Gminy Barciany uważa, że w okolicy znajduje się odpowiednia liczba punktów, w których można kupić alkohol, a również dla 56% ankietowanych takich miejsc jest za dużo.**



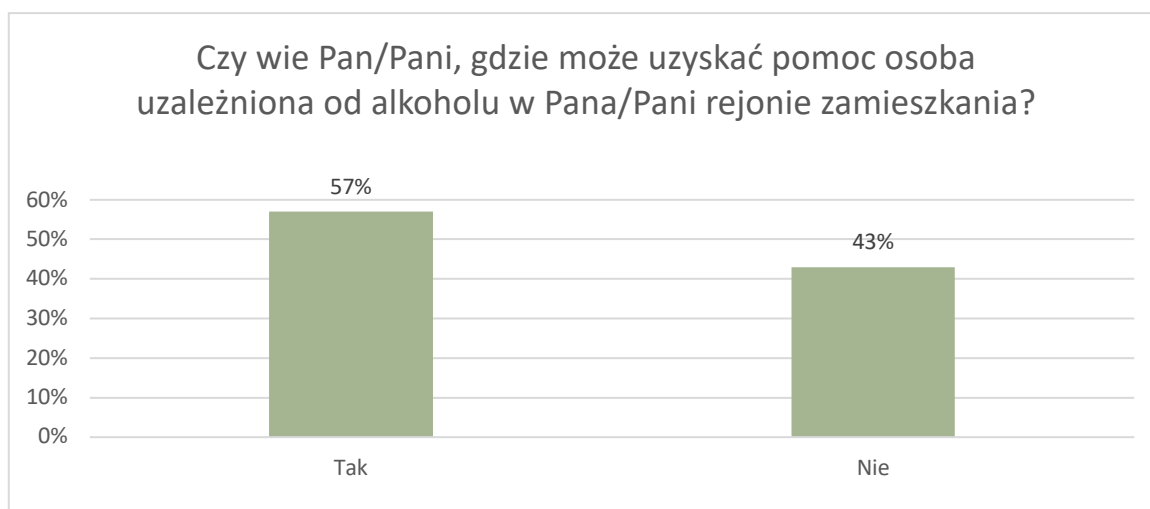
Zachowania związane z piciem alkoholu są w dużej mierze zależne od postaw, czyli chociażby wiedzy na temat szkodliwego działania alkoholu, emocji i motywacji, które towarzyszą jego spożywaniu.

Pierwsze z pytań w tej części dotyczyło mitu, jakoby alkohol zawarty w „słabszych” napojach (piwie, winie) był mniej szkodliwy niż ten zawarty w wysokoprocentowych napojach (np. w wódce). Wyniki świadczą o tym, że to błędne przekonanie nie jest rozpowszechnione wśród dorosłej społeczności Gminy Barciany, ponieważ **łącznie 90% mieszkańców nie zgodziło się z tym twierdzeniem.**

Kolejne pytanie badające postawy względem alkoholu dotyczyło dostępności i kontroli sprzedaży alkoholu. **Łącznie 84% mieszkańców uważa, że należy lub raczej należy ograniczać dostęp do napojów alkoholowych bądź kontrolować jego sprzedaż.** Jednocześnie, łącznie **86% respondentów ocenia osoby pijące alkohol jako zagrażające bezpieczeństwu w środowisku lokalnym.** 54% badanych przychyliła się do stwierdzenia, że osoby nieletnie mogą z łatwością kupić alkohol w lokalnych sklepach. 100% respondentów uważa, że **kobiety w ciąży nie mogą pić bezpiecznie nawet niewielkich ilości alkoholu.** 88% badanych twierdzi, że **alkohol nie pomaga w trudnych sytuacjach życiowych.** Łącznie 97% badanych mieszkańców **nie zgadza się z tym, aby prowadzić samochód po spożyciu nawet niewielkich ilości alkoholu.**

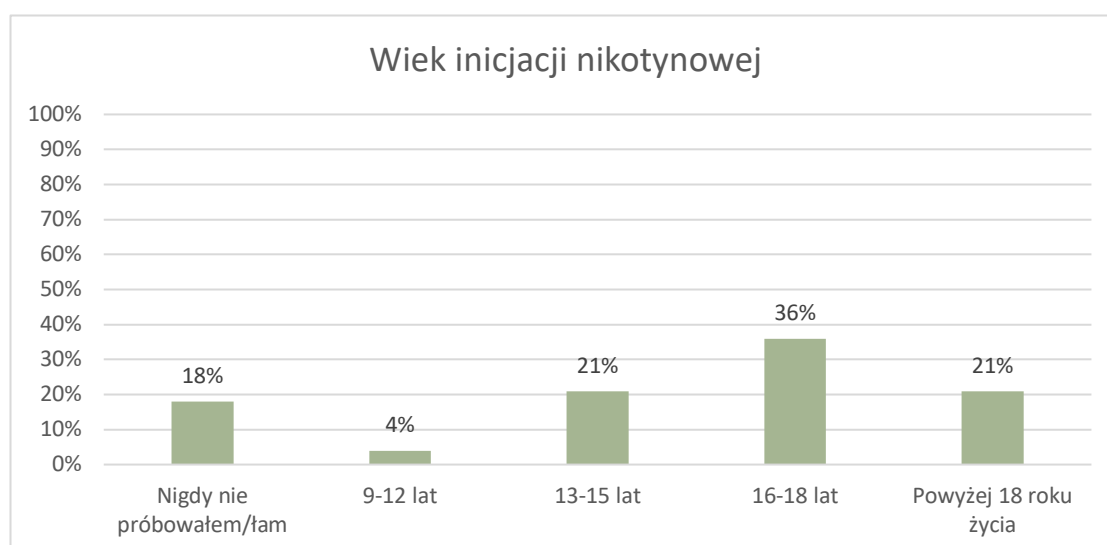
<i>Twierdzenie</i>	<i>Zdecydowanie zgadzam się</i>	<i>Raczej zgadzam się</i>	<i>Raczej nie zgadzam się</i>	<i>Zdecydowanie nie zgadzam się</i>
<b>Alkohol zawarty w piwie jest mniej groźny niż ten zawarty w wódce.</b>	9%	1%	20%	70%
<b>Dostęp do alkoholu powinien być ograniczony lub kontrolowany.</b>	70%	14%	9%	7%
<b>Osoby pijące alkohol zagrażają bezpieczeństwu w moim środowisku lokalnym.</b>	54%	32%	11%	3%
<b>Osoby nieletnie mogą z łatwością kupić alkohol w lokalnych sklepach.</b>	29%	25%	34%	12%
<b>Picie alkoholu pomaga w trudnych sytuacjach życiowych.</b>	7%	5%	18%	70%
<b>Prowadzenie samochodu po niewielkiej ilości alkoholu jest bezpieczne.</b>	3%	0%	4%	93%
<b>Kobiety w ciąży mogą bezpiecznie pić niewielkie ilości alkoholu.</b>	0%	0%	4%	96%

Zapytaliśmy również mieszkańców Gminy Barciany, czy wiedzą, gdzie może otrzymać pomoc osoba uzależniona od alkoholu – 43% badanych wskazało, że nie posiada takiej wiedzy. 57% respondentów deklarujących wiedzę w tym temacie wskazało na: specjalistyczne poradnie, spotkania AA, punkt konsultacyjny, KRPA czy ośrodek pomocy społecznej.

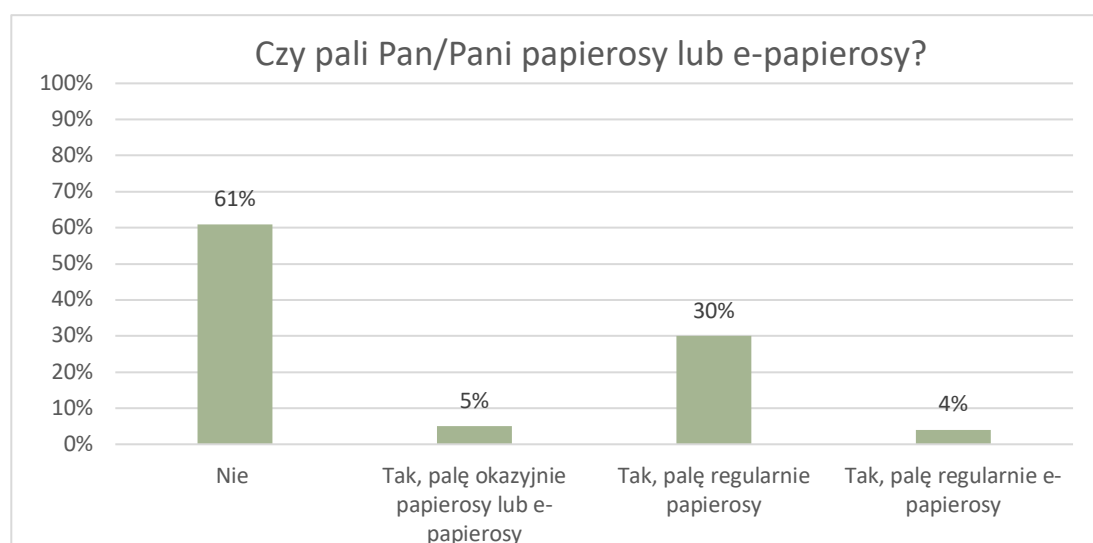


## SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE: NIKOTYNA

Pierwszą z poruszanych kwestią w tej części był wiek inicjacji nikotynowej. Okazuje się, że **21% z respondentów** zapaliło pierwszego papierosa jako **osoby pełnoletnie**. Natomiast, 36% mieszkańców deklaruje, że zapaliło po raz pierwszy papierosa będąc w wieku 16-18 lat. 21% ankietowanych przyznaje, że spróbowało papierosa w wieku 13-15 lat. 18% deklaruje, że nigdy nie próbowało palenia wyrobów tytoniowych.



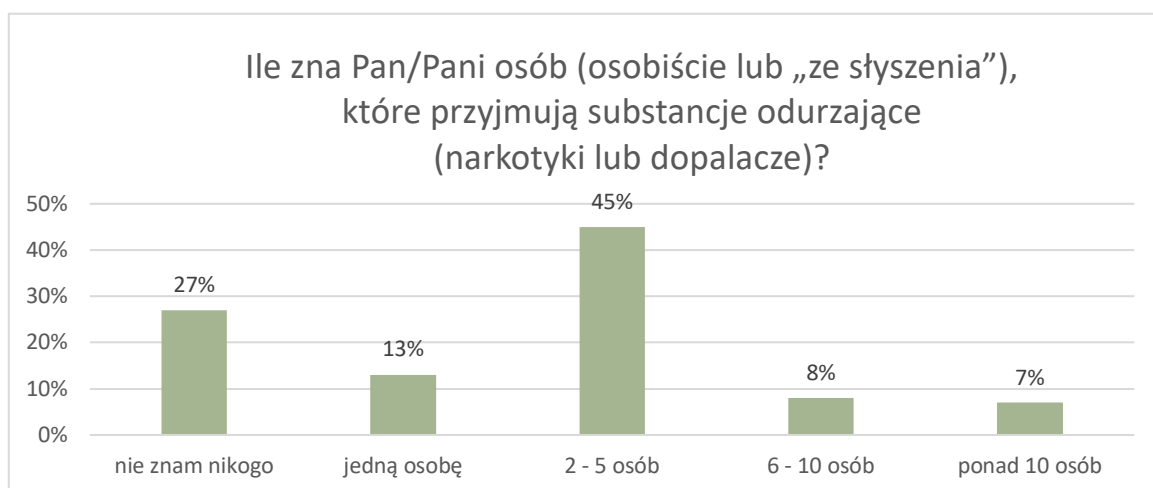
30% ankietowanych mieszkańców wskazało, że regularnie pali papierosy, natomiast **5% pali papierosy lub e-papierosy okazjonalnie**. **61% z ankietowanych nie pali papierosów i wyrobów tytoniowych w ogóle**.



## SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE: NARKOTYKI I DOPALACZE

Badanie rozpoczęliśmy od pytania niezagrażającego, tj. niebudzącego oporu oraz motywujące do wyrażenia swojego rzeczywistego stanowiska. Dotyczy ono osób zażywających narkotyki i dopalacze w najbliższym środowisku badanych osób. Poniższy wykres prezentuje otrzymane wyniki.

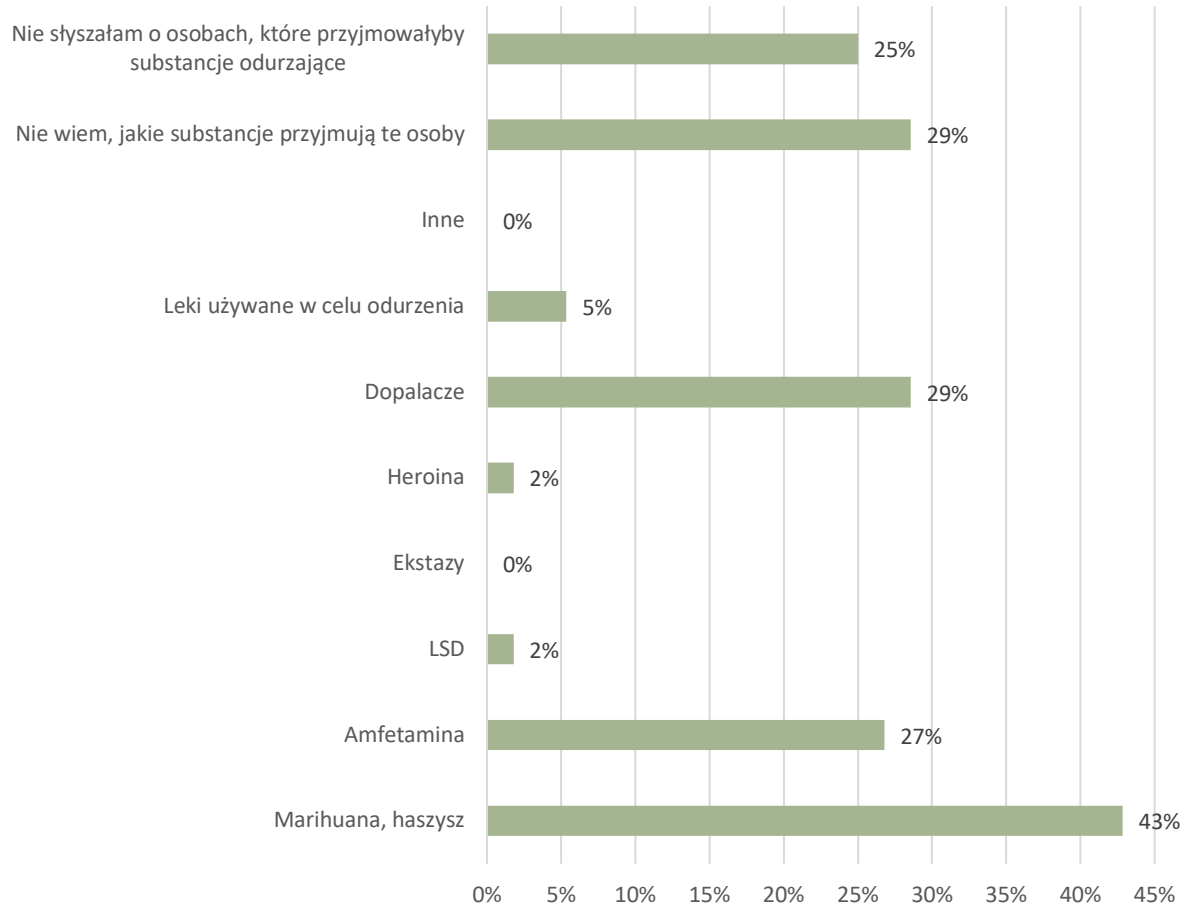
**73% badanych zna co najmniej jedną osobę zażywającą narkotyki lub dopalacze. Natomiast 27% badanych twierdzi, że nie zna w swoim otoczeniu osób przyjmujących substancje odurzające.** Wśród najczęściej przyjmowanych w środowisku lokalnym substancji znalazła się **marihwana i haszysz, dopalacze oraz amfetamina.**



**95% respondentów nie wie, gdzie może nabyć substancje psychoaktywne takie, jak narkotyki czy dopalacze.**



Jakie substancje odurzające są najczęściej przyjmowane przez osoby, które znasz?  
(pytanie wielokrotnego wyboru)



## 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.

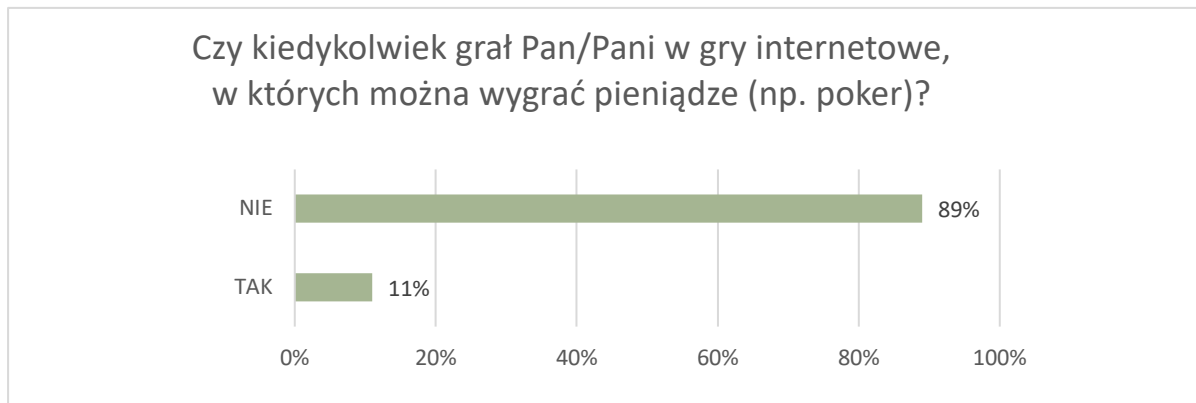
W Polsce problem patologicznego uzależnienia narasta i choć staje się coraz bardziej powszechny, to świadomość społeczna konieczności leczenia tej choroby, jak i samych form pomocowych pozostaje ciągle marginalna. Ocenia się, że ponad 380 tys. osób może być uzależnionych od gier hazardowych, a około 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.<sup>5</sup>

O hazardzie mówi się, że jest to ukryty nałóg, ponieważ nie widać od razu wyraźnych symptomów uzależnienia. Niestety, uzależnienie od hazardu często współwystępuje z innymi problemami, jak nadużywanie alkoholu czy narkotyków. Pierwsze kroki w świecie hazardu, to zwykle korzystanie z gier internetowych, automatów czy zakładów bukmacherskich. Zapytaliśmy mieszkańców Gminy Barciany o ich doświadczenia z tego typu formami rozrywki.

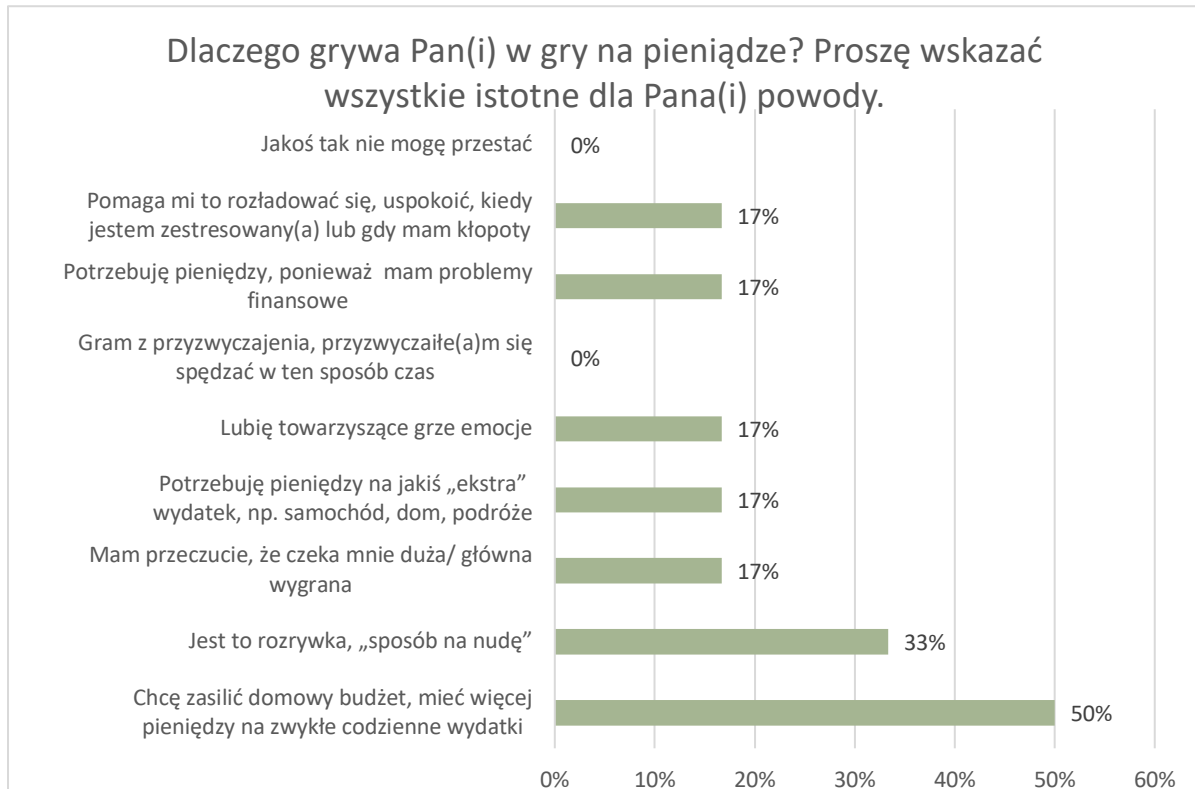
---

<sup>5</sup> [www.salusprodomo.pl](http://www.salusprodomo.pl)

Respondenci zostali zapytani o ich osobiste doświadczenia związane z graniem w gry hazardowe. Jak wynika z przeprowadzonych badań, **11% dorosłych mieszkańców Gminy Barciany potwierdza, że ma za sobą doświadczenia grania w gry internetowe, w których można wygrać pieniądze.**

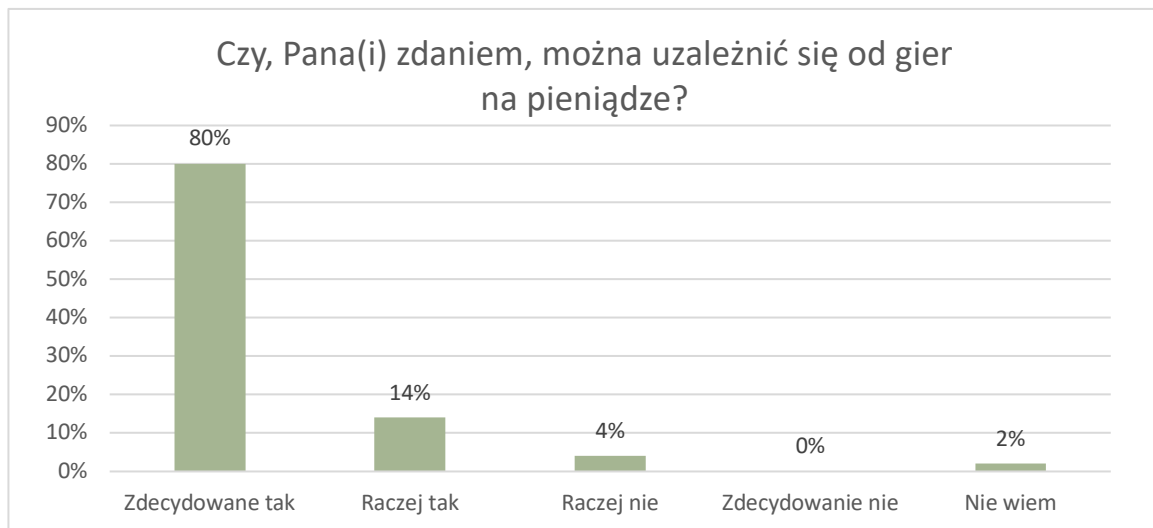


**Wśród przyczyn podejmowania gier na pieniądze, na jakie wskazują badani dominują motywy rozrywkowe oraz finansowe.** Mieszkańcy grają w gry hazardowe, ponieważ: chcą zasilić domowy budżet, mają przeczucie o dużej wygranej, jest to dla nich rozrywka.





**94% ankieterowanych mieszkańców Gminy Barciany jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić, a 2% nie zna odpowiedzi na to pytanie.**



## PRZEMOC W RODZINIE

---

Według badań przeprowadzonych w 2019 roku z deklaracji badanych wynika, że w zdecydowanej większości rodzin zdarzają się nieporozumienia i konflikty (71%), przy czym w większości dochodzi do nich bardzo rzadko (54%), natomiast w co szóstej (17%) kłótnie wybuchają przynajmniej kilka razy w miesiącu. W ciągu ostatnich siedmiu lat częstość występowania konfliktów w rodzinach w zasadzie się nie zmieniła.

Dom – obok pracy, szkoły oraz ulic poza najbliższą okolicą – jest miejscem, gdzie najwięcej osób doświadczyło przemocy (według deklaracji po 8%). Niewiele mniej ankietowanych przyznało, że padło jej ofiarą w najbliższej okolicy (7%). Nieco rzadziej ankietowali zetknęli się z agresją w restauracji, kawiarni, na dyskotecę (5%), w środkach komunikacji – pociągu, autobusie, tramwaju, taksówce (5%) lub w innych miejscach (4%)<sup>6</sup>.

Przemoc w rodzinie zachodzi wówczas, gdy mąż, żona lub inny członek rodziny wyrządza krzywdę fizyczną lub psychiczną najbliższemu, z którymi mieszka pod jednym dachem. Sprawca przemocy domowej, wykorzystując swoją przewagę nad ofiarą, próbuje ją zdominować, zastraszyć, poniżyć i wymusić na niej określone zachowania. Jeśli osoba doświadczająca przemocy domowej w porę nie zareaguje i nie uwolni się od tyranii partnera, z czasem będzie jej coraz trudniej przerwać błędny krąg przemocy. Miesiące, a czasem nawet całe lata upokorzeń zmieniają u ofiary postrzeganie samej siebie – zaczyna ona stopniowo przejmować taki obraz własnej osoby, jaki wmawia jej oprawca. Wówczas jedynym wyjściem jest zwrócenie się do instytucji, które dysponują środkami prawnymi pomagającymi karać sprawców przemocy.

O przemocy domowej można mówić wówczas, gdy spełnia następujące cechy:

- ma charakter intencjonalny co oznacza, że działania sprawcy są świadome i zamierzone;
- jest rodzajem relacji, w której jedna ze stron podporządkowana jest drugiej – sprawca wykorzystuje swoją przewagę fizyczną, psychiczną, ekonomiczną lub społeczną, aby zdominować ofiarę;
- jest relacją, w której sprawca podejmując działania lub zaniechując ich narusza prawa i dobra osobiste ofiary;

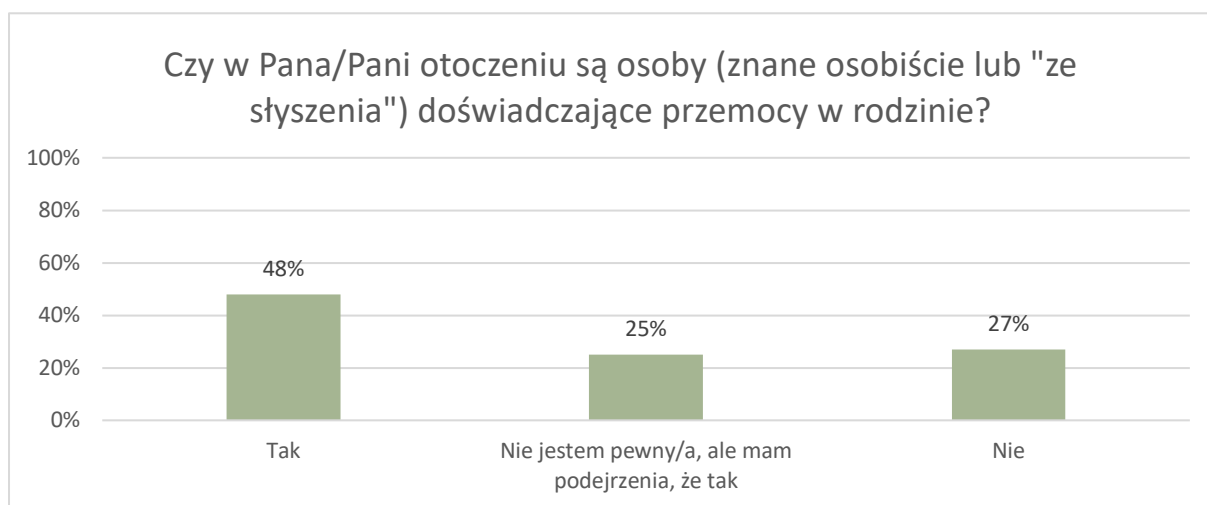
---

<sup>6</sup> CBOS, *Komunikat z badań: Przemoc i konflikty w domu*, Warszawa, kwiecień 2019

- powoduje szkody fizyczne i psychiczne oraz wywołuje cierpienie u osoby, która doznaje przemocy.

Przemoc, zarówno ta fizyczna, jak i psychiczna, jest zjawiskiem dość powszechnym w polskiej społeczności. Jest to zjawisko niezwykle trudne do zbadania, ponieważ osoby doświadczające przemocy w różny sposób zniekształcają swoje doświadczenia, np. racjonalizując zachowanie sprawcy lub go usprawiedliwiając. Z tego względu zbadaliśmy rozpowszechnienie przemocy fizycznej oraz psychicznej w środowisku lokalnym bez kierowania bezpośredniego pytania o bycie ofiarą lub sprawcą przemocy w rodzinie.

**Aż 48% badanych wskazała, że ma w swoim otoczeniu osoby doświadczające przemocy w rodzinie a 25% nie jest pewna, lecz ma podejrzenia, że do tego dochodzi.** Należy pamiętać, że tego rodzaju przemoc jest w dużej mierze zjawiskiem ukrytym i wiele osób jej doświadczających nie zgłasza się po pomoc, ani też nie sygnalizuje, że jej doświadcza.



## POTRZEBA REALIZACJI DZIAŁAŃ PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ W OPINII MIESZKAŃCÓW GMINY BARCIANY

---

Zgodnie z ustawą o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi prowadzenie działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracji społecznej osób uzależnionych od alkoholu należą do zadań własnych gminy. Ponadto zgodnie z art. 10 ust. 1 Ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii, również przeciwdziałanie narkomanii należy do zadań własnych gminy. Podstawą tych działań jest zaś Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii. Elementem gminnego programu mogą być również zadania związane z przeciwdziałaniem uzależnieniom behawioralnym<sup>7</sup>.

Mieszkańcy Gminy Barciany zostali zapytani o to czy widzą potrzebę realizacji działań z zakresu profilaktyki uzależnień oraz o to, jakie działania w tym obszarze są w ich opinii najbardziej potrzebne.

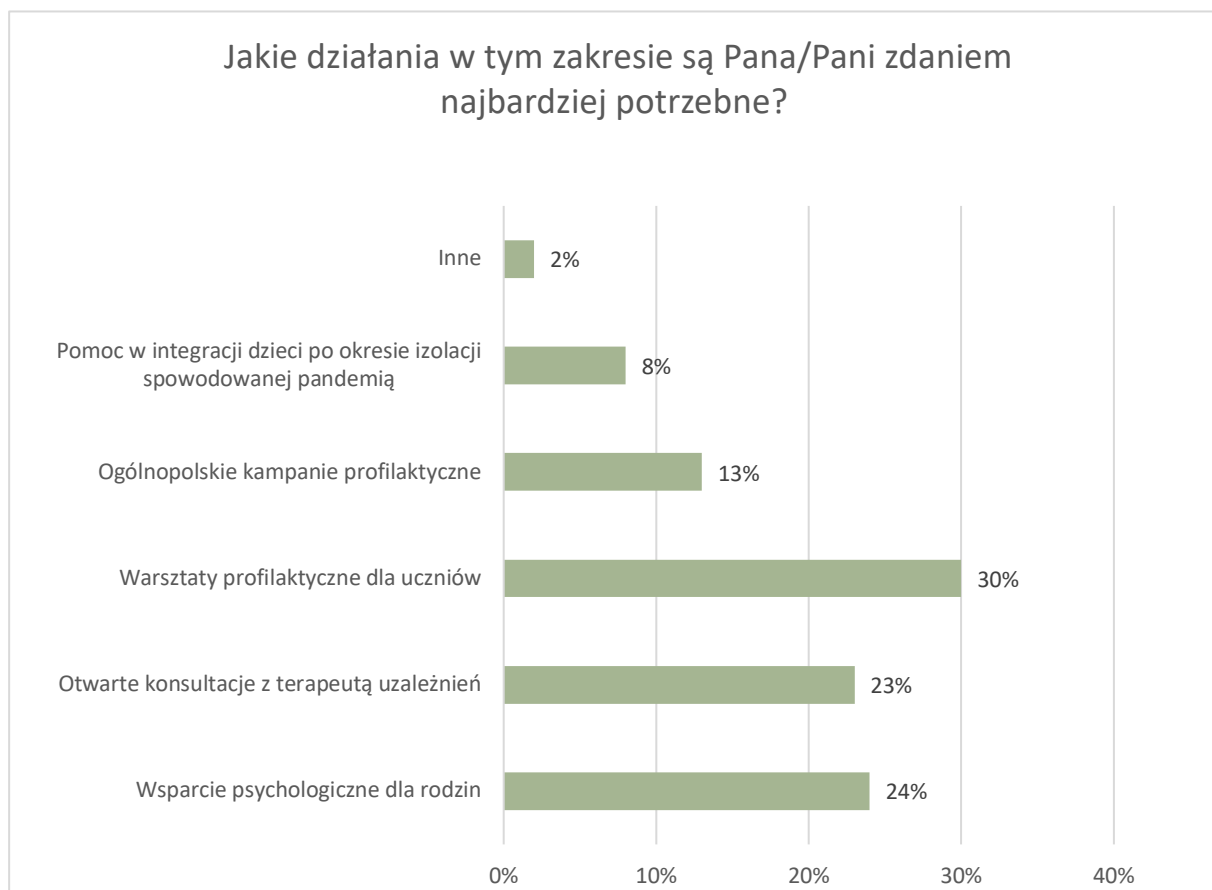
Jak wynika z przeprowadzonych badań **95% mieszkańców dostrzega potrzebę realizacji działań z zakresu profilaktyki uzależnień**. Świadczy to o wysokim poziomie wiedzy mieszkańców na temat tego, jak istotne jest ograniczanie rozmiarów używania lub nadużywania substancji psychoaktywnych (alkohol, nikotyna, narkotyki, nowe substancje psychoaktywne, leki) oraz zapobieganie różnorodnym szkodom zdrowotnym i społecznym, które są z tym związane, takim jak: groźne choroby i infekcje, wypadki drogowe, zatrucia i przedawkowania, uzależnienia, niepełnosprawność, marginalizacja, konflikty z prawem, problemy młodych ludzi w uzyskaniu zatrudnienia, akty agresji, problemy w relacjach z innymi, problemy w nauce i inne destrukcyjne lub szkodliwe czyny popełniane pod wpływem substancji psychoaktywnych oraz w związku z nimi.

Respondenci, którzy dostrzegają potrzebę realizacji działań z zakresu profilaktyki uzależnień zostali poproszeni o wskazanie, które z owych działań są w ich opinii najbardziej potrzebne. Badani wskazali głównie na potrzebę **organizacji warsztatów**

---

<sup>7</sup> Na podstawie przepisów Ustawy z dnia 17 grudnia 2021 r. o zmianie ustawy o zdrowiu publicznym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. 2021 poz. 2469)

**profilaktycznych dla uczniów (30%), wsparcia psychologicznego dla rodzin (24%)  
czy otwartych konsultacji z terapeutą uzależnień (23%).**



# UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W OPINII PRACOWNIKÓW OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ

## GUPA BADANA

W badaniu wzięło udział 11 pracowników Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gminie Barciany. Odpowiedzieli oni na kilka pytań związanych z problematyką uzależnień behawioralnych w kontekście ich pracy.

## WYNIKI

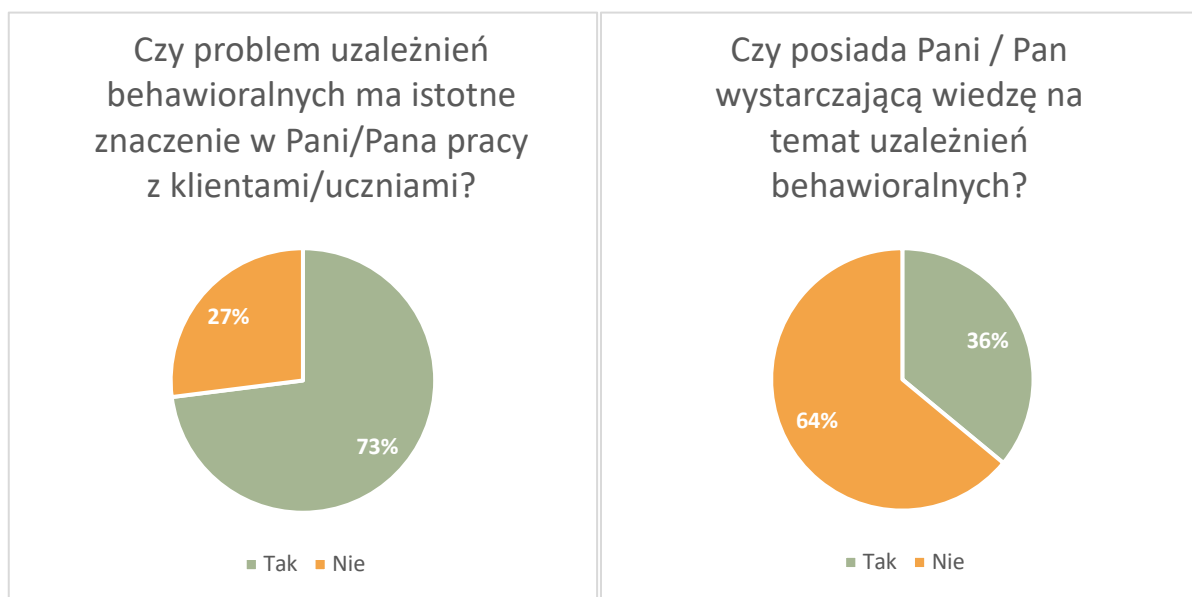
Poprosiliśmy pracowników ośrodka pomocy społecznej w Gminie Barciany o wyrażenie swojej opinii na temat powszechności występowania w lokalnym środowisku różnego rodzaju problemów związanych z uzależnieniami behawioralnymi. Respondenci dokonywali subiektywnej oceny zaprezentowanych uzależnień od bardzo powszechnego zjawiska do jego braku. Szczegółowy rozkład deklaracji przedstawia poniższa tabela.

	<b>Bardzo powszechne</b>	<b>Dość powszechne</b>	<b>Dość rzadkie</b>	<b>Bardzo rzadkie</b>	<b>Nie występuje</b>
Uzależnienie od Internetu	46%	36%	18%	0%	0%
Uzależnienie od smartfonów	55%	36%	9%	0%	0%
Uzależnienie od mediów społecznościowych	46%	36%	9%	9%	0%
Uzależnienie od gier multimedialnych	46%	36%	9%	9%	0%
Uzależnienie od hazardu	0%	27%	37%	36%	0%
Zaburzenia odżywiania (jak anoreksja i bulimia)	0%	9%	55%	18%	18%
Pracoholizm	9%	27%	28%	9%	27%
Zakupoholizm	9%	55%	9%	9%	18%
Uzależnienie od seksu/pornografii	0%	9%	46%	18%	27%

Uzależnienie od doświadczania sytuacji ryzykownych	0%	27%	27%	9%	37%
--	----	-----	-----	----	-----

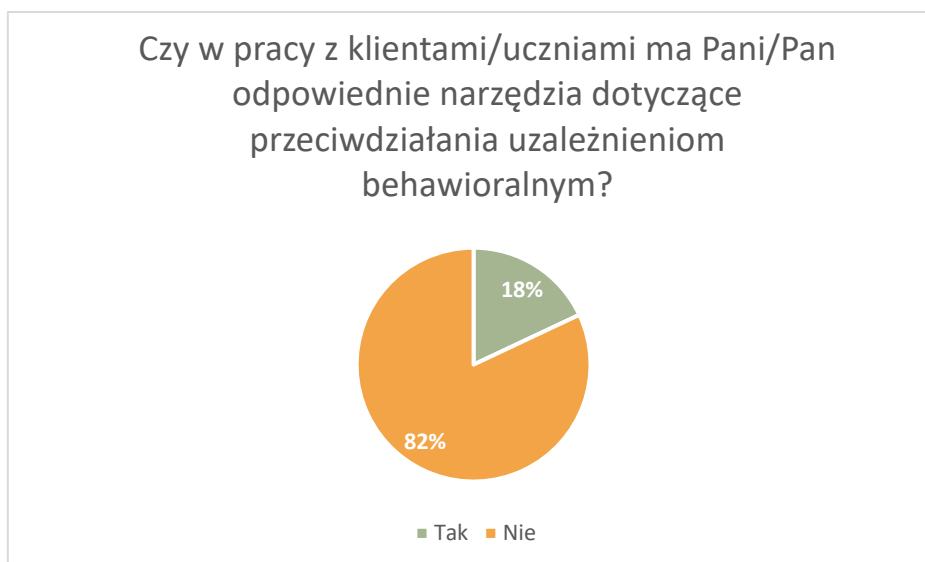
Ankietowani pracownicy OPS Gminy Barciany uznali, że z zaproponowanych w tabeli zjawisk uzależnień bardzo powszechnymi<sup>8</sup> w ich środowisku są: **uzależnienie od smartfonów (91%), uzależnienie od Internetu (82%), uzależnienie od mediów społecznościowych (82%) oraz uzależnienie od gier multimedialnych (82%).**

Kolejne pytanie dotyczyło istotności uzależnień behawioralnych w pracy badanej grupy. **73% pracowników OPS w Gminie Barciany przyznało, że uzależnienia behawioralne mają istotne znaczenie w ich pracy z klientami/uczniemi.** 27% uważa przeciwnie. Dodatkowo % badanych deklaruje, że nie posiada wystarczającej wiedzy na temat uzależnień behawioralnych.

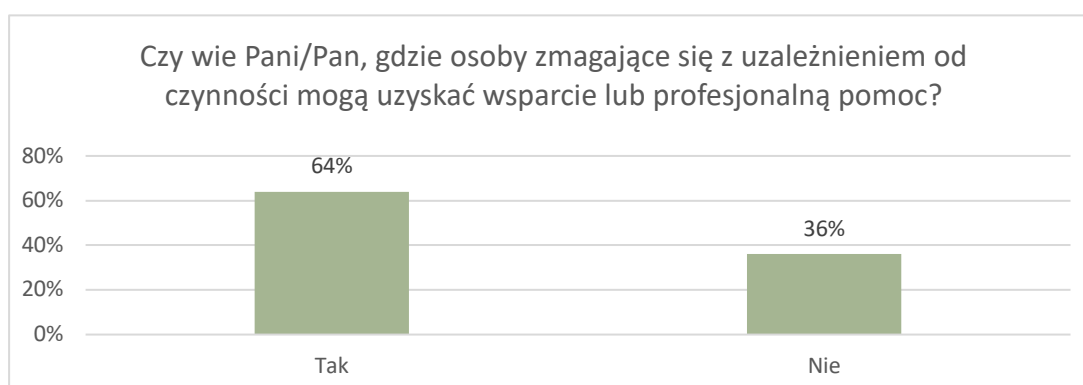


Ważnym elementem przeprowadzonego badania, było poznanie opinii pracowników ośrodka pomocy społecznej na temat posiadanych przez nich zasobów przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym. **67% z respondentów podaje, że nie posiada odpowiednich narzędzi do przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym.** A jako potrzebne wymieniano: spotkania ze specjalistami, szkolenia, pomoce naukowe, pedagogizację dorosłych i młodzieży.

<sup>8</sup> Suma odpowiedzi: bardzo powszechne i dość powszechne.



63% z badanej grupy pracowników ośrodka pomocy społecznej w Gminie Barciany wskazało, że wie, gdzie profesjonalną pomoc może uzyskać osoba zmagająca się z uzależnieniami behawioralnymi. 36% nie posiada takiej wiedzy.



W ostatniej części ankiety dla pracowników OPS w Gminie Barciany, poprosiliśmy badanych o podanie, jakie jest ich stanowisko związku zaprezentowanymi w poniższej tabeli twierdzeniami dotyczącymi uzależnień behawioralnych. Szczegółowy rozkład odpowiedzi zaprezentowano poniżej.

<i>Twierdzenie</i>	<i>Zdecydowanie zgadzam się</i>	<i>Raczej zgadzam się</i>	<i>Raczej nie zgadzam się</i>	<i>Zdecydowanie nie zgadzam się</i>
Uzależnienie od Internetu jest realnym problemem zdrowotnym	73%	27%	0%	0%



Do przewyciężenia uzależnienia od grania na telefonie wystarczy samodyscyplina i motywacja	0%	18%	55%	27%
Relacje budowane w mediach społecznościowych są równie znaczące jak te „na żywo”	0%	0%	45%	55%
Uzależnienia od czynności są mniej niebezpieczne dla relacji rodzinnych od alkoholizmu	0%	9%	36%	55%
Osoby objadające się regularnie robią to z wyboru i są winne swoich problemów zdrowotnych	18%	0%	36%	46%
Regularna praca w nadgodzinach świadczy tylko o ambicji i pilności pracownika, a nie o możliwym zaburzeniu	0%	9%	36%	55%
Dyscyplina i posiadanie wystarczającej ilości obowiązków chronią przed przesiadywaniem w Internecie czy na telefonie	18%	18%	37%	27%

100% respondentów przychyliła się do twierdzenia, że uzależnienie od Internetu jest realnym problemem zdrowotnym. 9% uważa, że uzależnienia behawioralne są mniej niebezpieczne dla relacji rodzinnych niż alkoholizm. Twierdzenie *dyscyplina i posiadanie wystarczającej ilości obowiązków chronią przed przesiadywaniem w Internecie czy na telefonie* spotkało się z aprobatą 36% badanych, natomiast 82% wskazało, że samodyscyplina i motywacja nie wystarczy do przewyciężenia uzależniania od grania na telefonie. Ponadto:

- 100% badanych nie zgadza się ze stwierdzeniem, że relacje budowane w mediach społecznościowych są tak samo znaczące jak te nawiązywane w realnym życiu,
- 82% neguje twierdzenie, że osoby objadające się regularnie robią to z wyboru i są winne swoich problemów zdrowotnych,

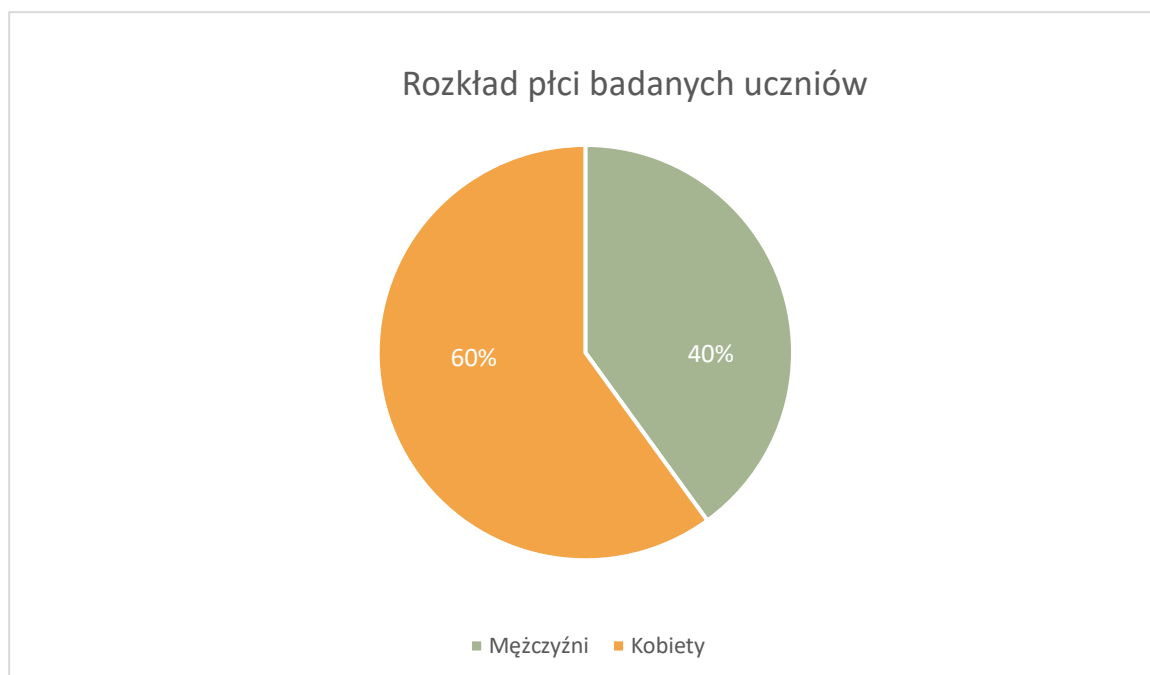
- 91% uważa za nieprawdę twierdzenie mówiące, że regularna praca w nadgodzinach świadczy tylko o ambicji i pilności pracownika, a nie o możliwym zaburzeniu.

# UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W ŚRODOWISKU MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

## GUPA 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.

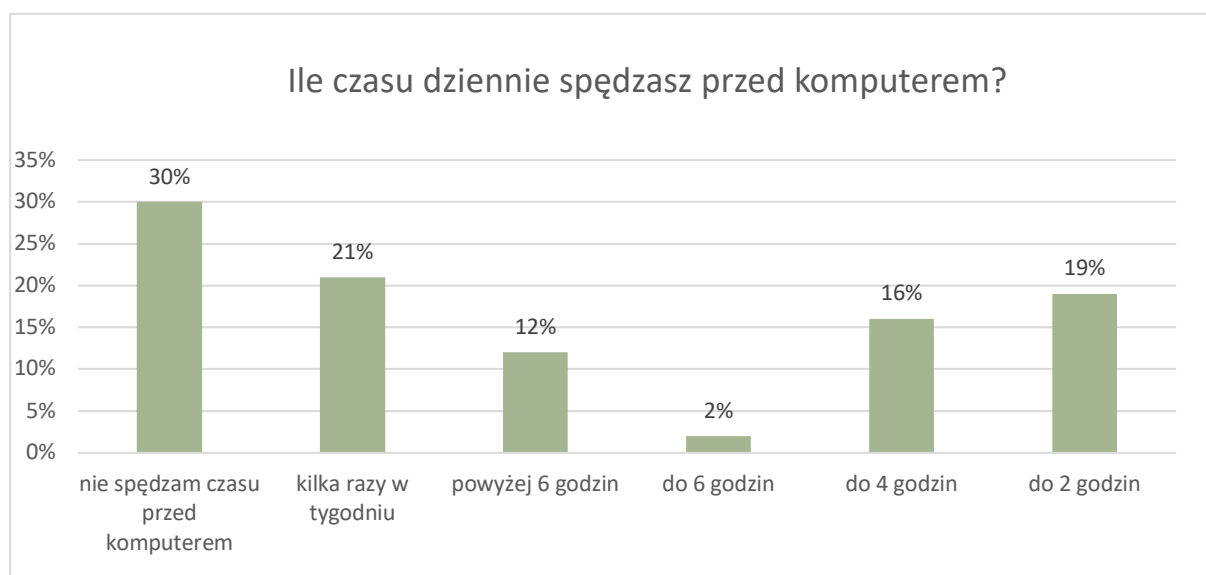
**W badaniu wzięli udział uczniowie szkół podstawowych z terenu Gminy Barciany przedziale wiekowym klas VI do VIII. Ankiety wypełniło 43 uczniów, 60% grupy stanowią kobiety natomiast 40% mężczyźni.**



## UZALEŻNIENIE OD INTERNETU I SMARTFONU

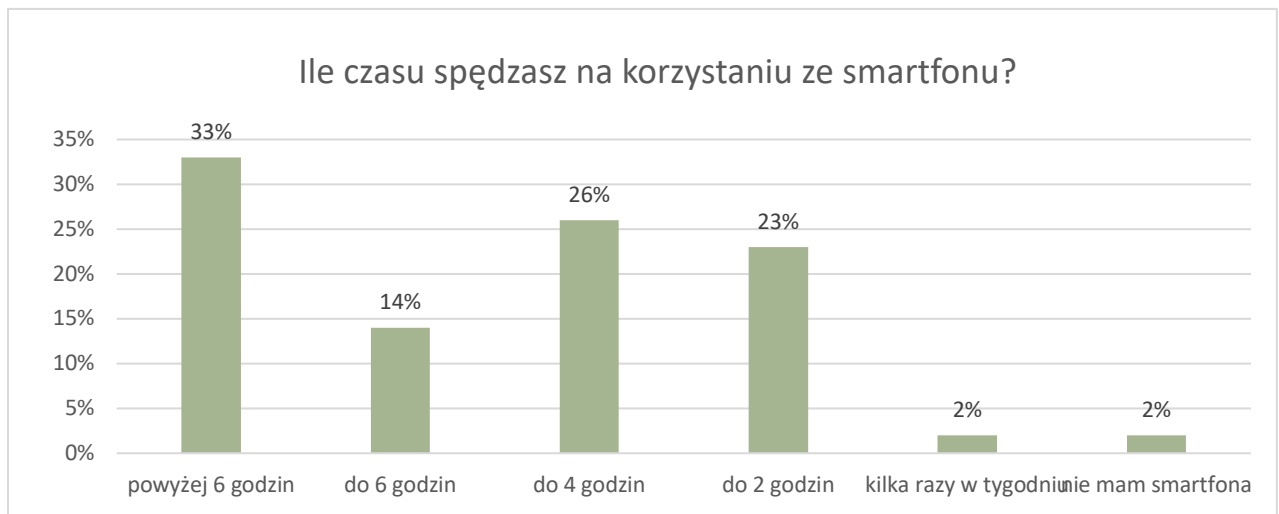
Problematyka nieprawidłowego korzystania z Internetu i komputera (w tym, nadużywanie) staje się coraz powszechniejszym zagadnieniem. Komputer i Internet oferują szeroki wachlarz aktywności – zarówno prorozwojowych (dostęp do wiedzy), jak i patologicznych (m.in. dostęp do treści pornograficznych). Jedną 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.<sup>9</sup>

**Uczniowie Gminy Barciany najczęściej spędzają przed komputerem do dwóch godzin dziennie (19%).** Kolejne 18% deklaruje czas pomiędzy 2 a 6 godzin dziennie. 30% deklaruje, że nie korzysta z komputera.

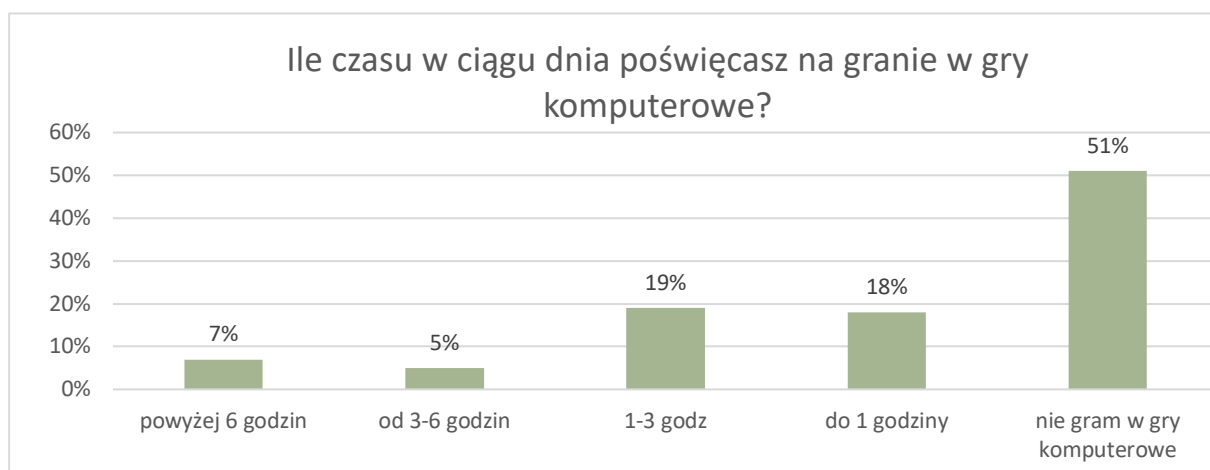


<sup>9</sup> Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Praktyka i teoria*, Minister Zdrowia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015

W przypadku korzystania ze smartfonu uczniowie deklarują najczęściej czas do 4 godzin dziennie (26%) oraz do dwóch godzin dziennie (23%). Niepokojące są deklaracje uczniów mówiące o korzystaniu ze smartfonu powyżej 6 godzin dziennie (14%).

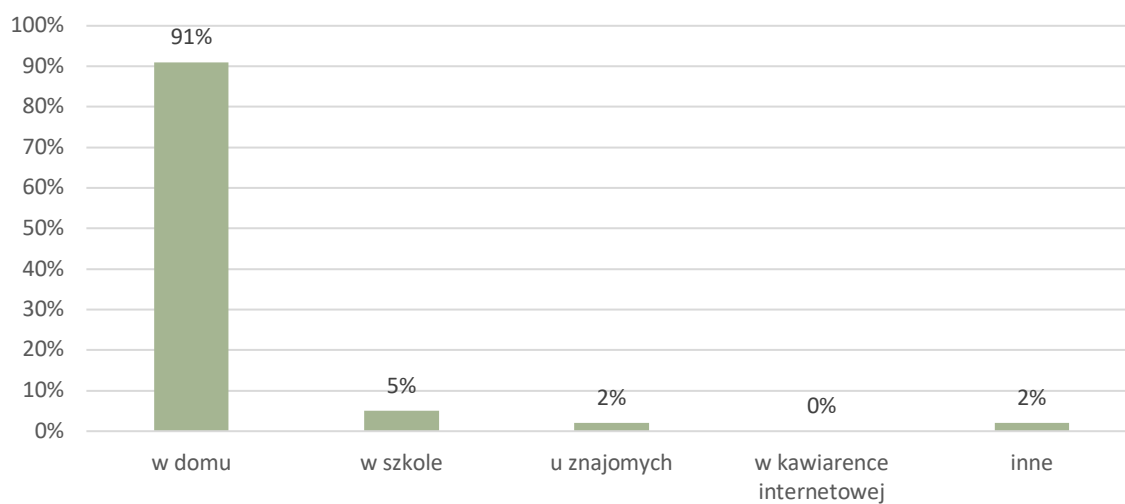


Zapytaliśmy uczniów, ile czasu w ciągu dnia poświęcają na granie w gry komputerowe. Optimistyczne są wskazania 51% uczniów mówiące, że nie grają w gry komputerowe. Kolejne 19% zadeklarowało czas w przedziale od 1 do 3 godzin dziennie. Należy tutaj zaznaczyć, że dzieci i młodzież, tak samo jak dorośli, nie zawsze potrafią dokonać „uczciwej” samooceny swoich negatywnych przyzwyczajzeń czy nawyków, dlatego należy mieć na uwadze, że ten odsetek w rzeczywistości może być jeszcze wyższy.

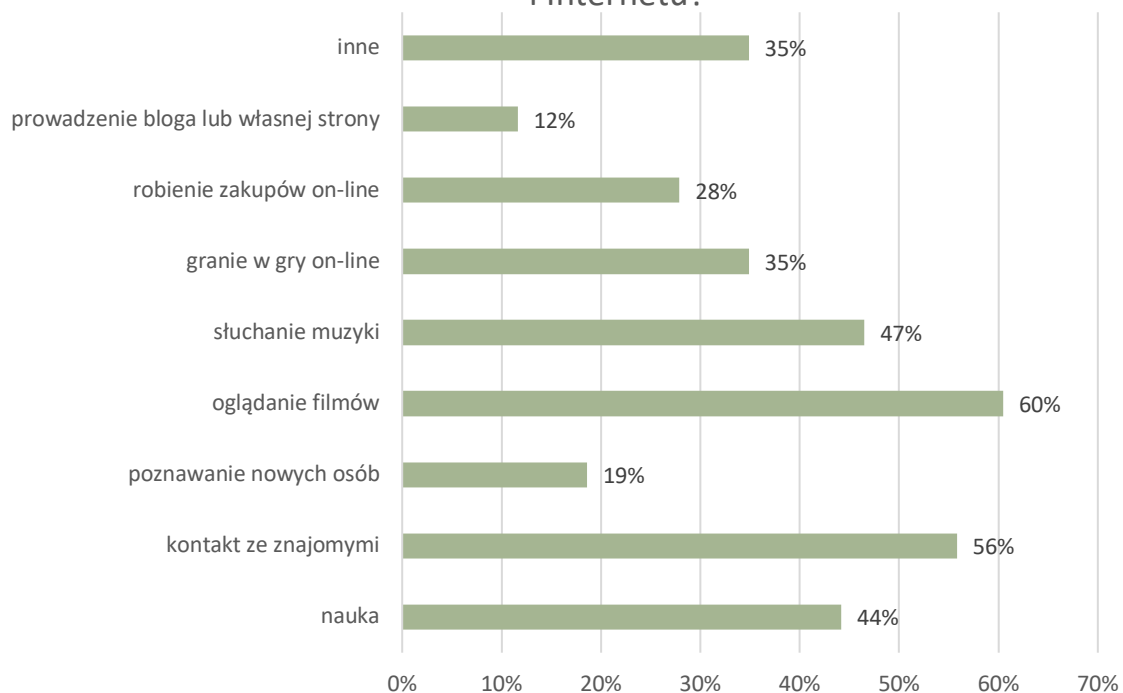


Według deklaracji uczniowie najczęściej korzystają z komputera i Internetu w domu (91%). Jeżeli chodzi o powody korzystania z komputera i Internetu uczniowie wskazywali kolejno na: oglądanie filmów (60%), kontakt ze znajomymi (56%), słuchanie muzyki (47%) oraz naukę (44%).

### Gdzie najczęściej korzystasz z komputera i Internetu?

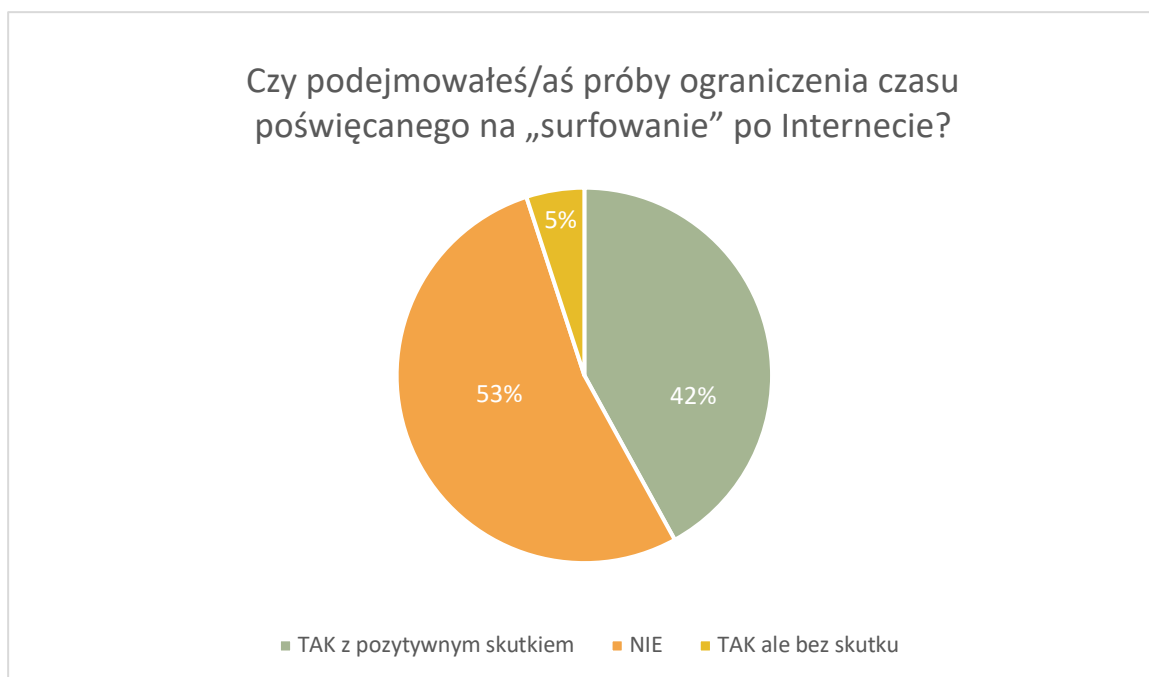


### Z jakich powodów najczęściej korzystasz z komputera i Internetu?



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 42% badanych z pozytywnym skutkiem ograniczyło czas poświęcany na korzystanie z Internetu.



## UZALEŻNIENIE OD HAZARDU

Hazard wydaje się być rozrywką zarezerwowaną dla dorosłych, jednakże w różnorodnych grach hazardowych 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%)<sup>10</sup>.

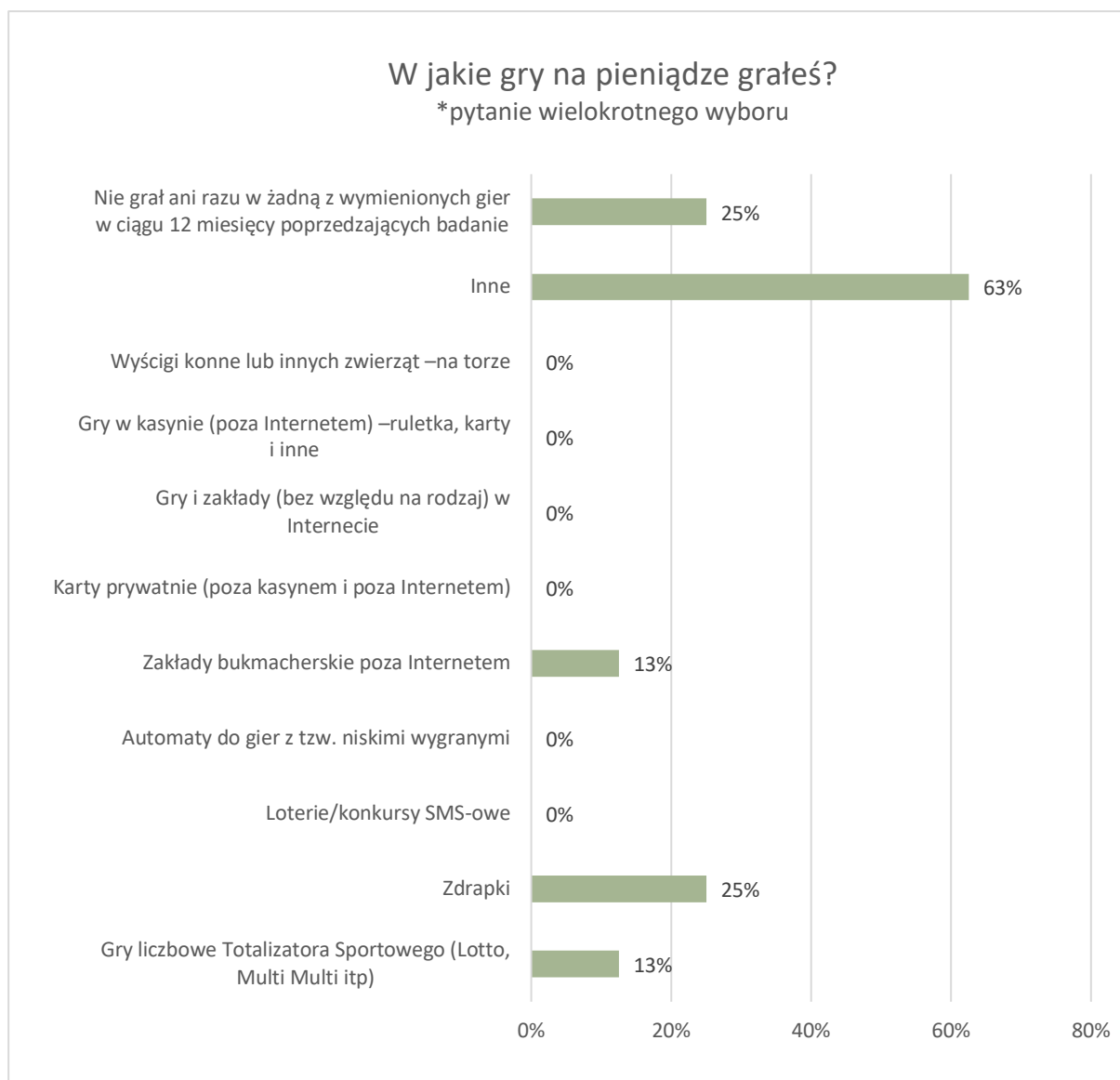
**Uczniowie z Gminy Barciany w sporej większości (81%) nie mają doświadczenia z internetowymi grami na pieniądze. Jednakże 19% miało do czynienia z taką formą hazardu, a 12% grało więcej niż 10 razy.**



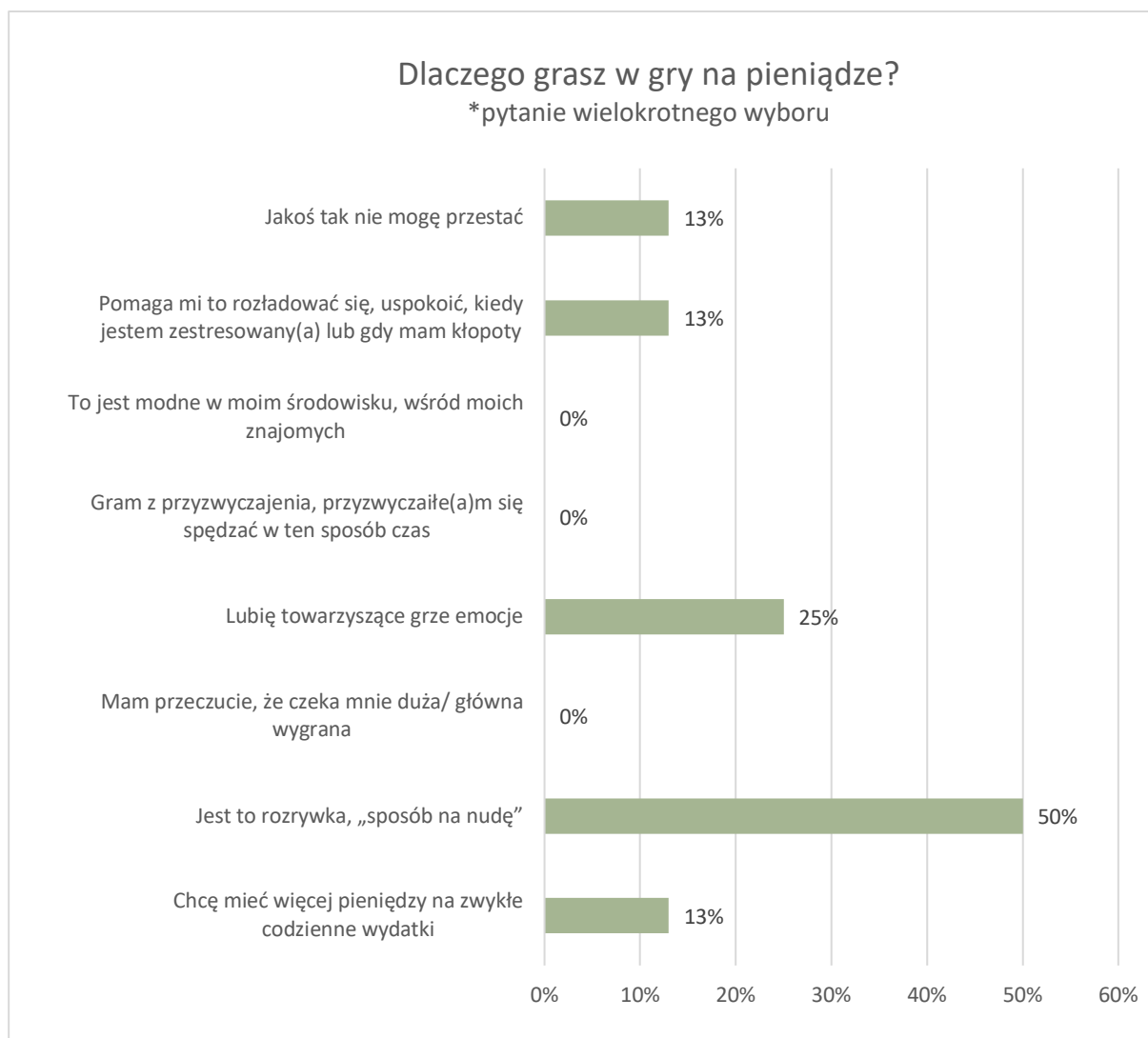
<sup>10</sup> CBOS, *Młodzież 2018*, Warszawa 2019.



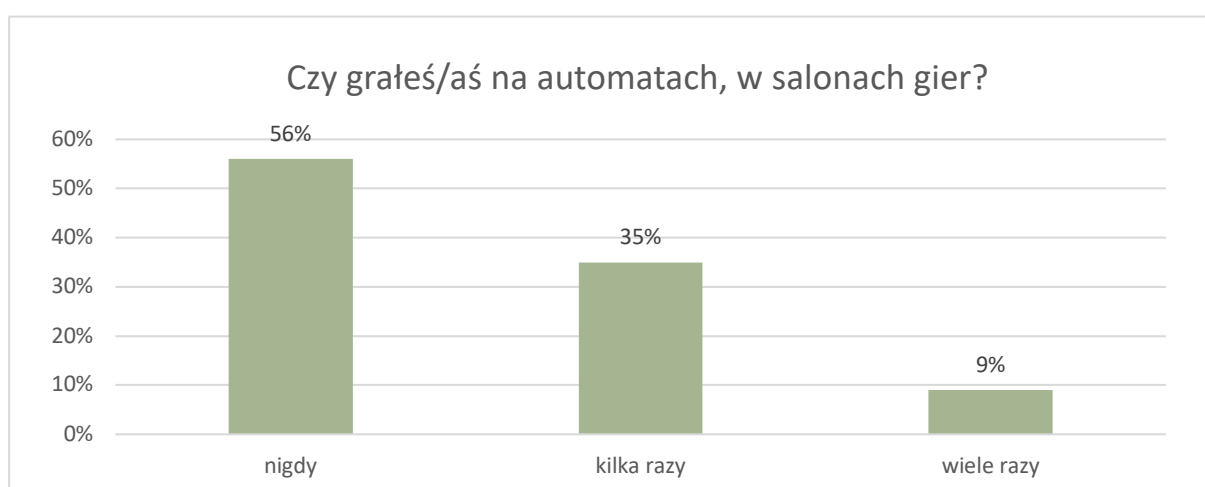
**Jeżeli chodzi o rodzaj gier na pieniądze, badana grupa zadeklarowała, że najczęściej gra kolejno: zdraпки (25%), gry Lotto (13%) oraz zakłady w Internecie (13%).**



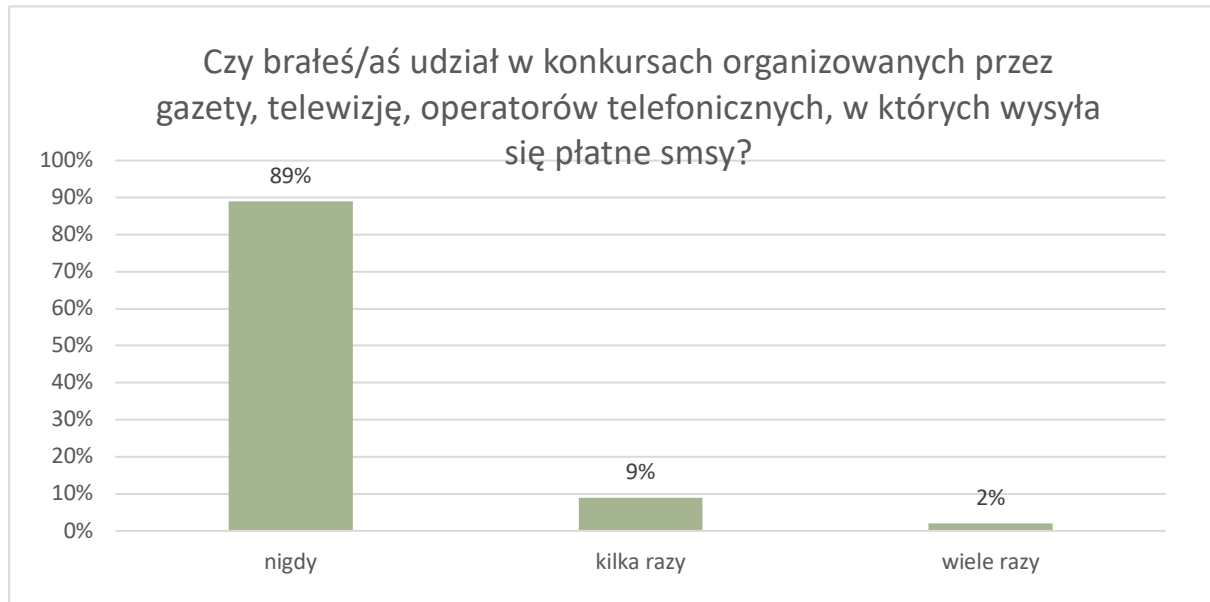
**Wśród przyczyn podejmowania się gry na pieniądze, na jakie wskazują badani uczniowie dominują rozrywkowe. Dla 50% uczniów szkół Gminy Barciany te gry są sposobem na nudę, a 25% lubi towarzyszące grze emocje.**



**44% uczniów deklaruje, że przynajmniej raz grało na automatach w salonach gier. Natomiast 56% 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 Barciany nie są one popularne – 89% nigdy nie brało w nich udziału.

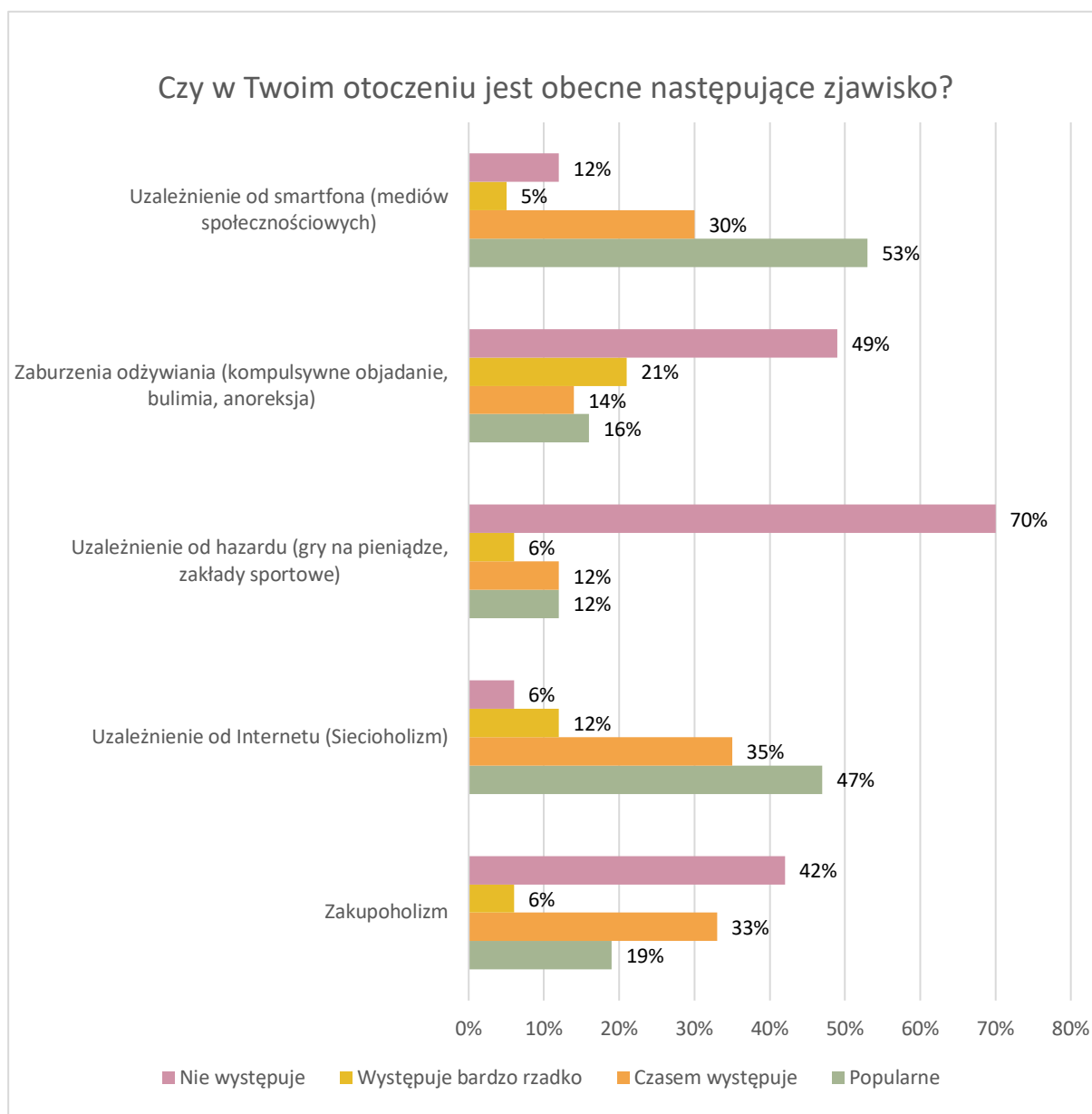


**88% ankietyowanych uczniów Gminy Barciany jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić.** Przeciwnego zdania jest 7% respondentów, a 5% deklaruje brak wiedzy w tym temacie.



Uczniowie z Gminy Barciany zostali także poproszeni o ocenę powszechności występowania niektórych uzależnień behawioralnych w ich otoczeniu. **Za najbardziej**

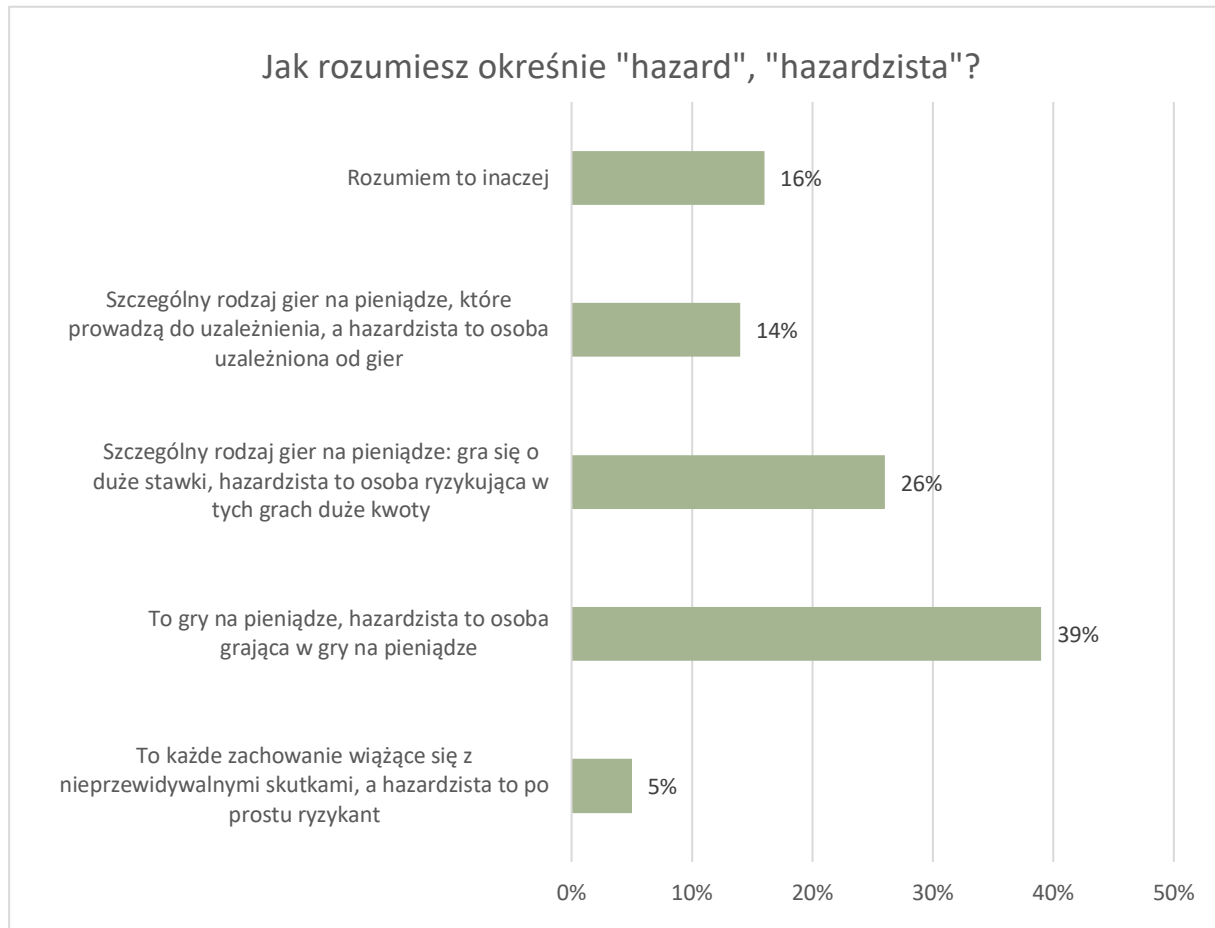
**powszechne<sup>11</sup> uczniowie uznali:** uzależnienie od Internetu (82%) oraz uzależnienie od smartfon i mediów społecznościowych (83%). **Natomiast jako najrzadziej występujące<sup>12</sup> uzależnienie behawioralne** badani ocenili uzależnienie od hazardu (76%) oraz zaburzenia odżywiania (70%). Szczegółowy rozkład deklaracji przedstawia poniższy wykres.



<sup>11</sup> Suma odpowiedzi: popularne i czasem występuje

<sup>12</sup> Suma odpowiedzi: nie występuje i występuje bardzo rzadko

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 (**39%**) otrzymało stwierdzenie: „*To gry na pieniądze, hazardzista to osoba grająca w gry na pieniądze*”.



## PODSUMOWANIE

---

### **Dorośli mieszkańcy Gminy Barciany:**

- W opinii mieszkańców Gminy Barciany najistotniejszymi problemami społecznymi są: bieda i ubóstwo (93%), bezdomność (93%), kryzys rodziny (86%) oraz uzależnienie od alkoholu (82%). Z kolei najbardziej rozpowszechnionymi zjawiskami uzależnień w opinii mieszkańców są: alkoholizm (94%), nikotynizm (91%) oraz uzależnienie od Internetu (73%).
- Według opinii wyrażonych w ankiecie na temat spożywania alkoholu mieszkańcy Gminy Barciany odzwierciedlają postawy wobec picia alkoholu o niskim poziomie ryzyka – badani okazjonalnie spożywają alkohol (deklaracje picia: 57% kilka razy w roku, 13% kilka razy w miesiącu) wypijając przy tym umiarkowane ilości alkoholu (1-2 porcje: 43%, 3-4 porcje: 16%).
- Dla niemal połowy badanych (46%) w najbliższej okolicy znajdują się odpowiednia liczba punktów, gdzie można nabyć alkohol, a 50% uważa, że takich miejsc jest za dużo na terenie Gminy Barciany.
- 86% respondentów uważa osoby pijące alkohol za zagrażające bezpieczeństwu w lokalnym środowisku.
- 3% mieszkańców Gminy Barciany daje przyzwolenie na prowadzenie samochodu po wypiciu niewielkiej ilości alkoholu oraz uważa, że jest to bezpieczne.
- 43% ankietowanych przyznało, że nie posiada wiedzy na temat miejsc w lokalnym środowisku, w których osoby borykające się z problemem uzależnienia od alkoholu uzyskałyby pomoc.
- Alarmujący jest problem przemocy w rodzinie - 48% mieszkańców Gminy Barciany deklaruje, że ma w swoim otoczeniu osoby doświadczające przemocy w rodzinie, a 25% nie jest pewna, ale podejrzewa, że może do tego dochodzić.
- Palenie wyrobów tytoniowych wśród dorosłych mieszkańców Gminy Barciany nie jest rozpowszechnionym nałogiem – 61% badanych deklaruje, że nie pali wyrobów tytoniowych nałogowo czy też okazjonalnie.
- Badani respondenci deklarują, że znają w swoim środowisku osoby przyjmujące substancje odurzające tj. narkotyki i dopalacze, aż 73% zna przynajmniej jedną taką

osobę. Wśród najczęściej przyjmowanych w środowisku lokalnym substancji znalazła się marihuana i haszysz, dopalacze oraz amfetamina.

- Problem uzależnienia od gier hazardowych na terenie Gminy Barciany można określić jako zauważalny, lecz nie rozpowszechniony – 89% mieszkańców przyznaje, że nie grywa w gry na pieniądze
- 95% ankietowanych mieszkańców dostrzega potrzebę realizacji działań z zakresu profilaktyki uzależnień. Badani wskazali szczególnie na potrzebę organizacji **warsztatów profilaktycznych dla uczniów (30%), wsparcia psychologicznego dla rodzin (24%) czy otwartych konsultacji z terapeutą uzależnień (23%)**.

#### **Pracowni ośrodka pomocy społecznej Gminy Barciany:**

- Ankietowani pracownicy OPS Gminy Barciany uznali, że najbardziej powszechnymi uzależnieniami behawioralnymi lokalnej społeczności są: uzależnienie od smartfonów (91%), uzależnienie od Internetu (82%), uzależnienie od mediów społecznościowych (82%) oraz uzależnienie od gier multimedialnych (82%).
- 73% pracowników OPS w Gminie Barciany przyznało, że uzależnienia behawioralne mają istotne znaczenie w ich pracy z klientami/uczniami.
- 64% badanych deklaruje, że nie posiada wystarczającej wiedzy na temat uzależnień behawioralnych.
- 82% z respondentów podaje, że nie posiada odpowiednich narzędzi do przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym. A jako potrzebne wymieniano: spotkania ze specjalistami, szkolenia, pomoce naukowe, pedagogizację dorosłych i młodzieży.
- 64% z badanej grupy pracowników ośrodka pomocy społecznej w Gminie Barciany wskazało, że wie, gdzie profesjonalną pomoc może uzyskać osoba zmagająca się z uzależnieniami behawioralnymi. 36% nie posiada takiej wiedzy.

### **Młodzież szkolna Gminy Barciany:**

- Uczniowie Gminy Barciany najczęściej spędzają przed komputerem do dwóch godzin dziennie (19%). Kolejne 18% deklaruje czas pomiędzy 2 a 6 godzin dziennie. 30% deklaruje, że nie korzysta z komputera.
- W przypadku korzystania ze smartfonu uczniowie deklarują najczęściej czas do 4 godzin dziennie (26%). Na uwagę zasługują deklaracje uczniów mówiące o korzystaniu ze smartfonu powyżej 6 godzin dziennie (14%).
- Według deklaracji uczniowie najczęściej korzystają z komputera i Internetu w domu (91%). A jako powody korzystania z komputera i Internetu uczniowie wskazywali kolejno na: oglądanie filmów (60%), kontakt ze znajomymi (56%), słuchanie muzyki (47%) oraz naukę (44%).
- 42% uczniów Gminy Barciany z pozytywnym skutkiem ograniczyło czas poświęcany na korzystanie z Internetu.
- Uczniowie z Gminy Barciany w sporej większości (81%) nie mają doświadczenia z internetowymi grami na pieniądze. Jednakże 19% miało do czynienia z taką formą hazardu.
- Jeżeli chodzi o rodzaj gier na pieniądze, uczniowie najczęściej grają kolejno w na: zdrapki (25%), gry Lotto (13%) oraz zakłady w Internecie (13%).
- Wśród przyczyn podejmowania się gry na pieniądze, na jakie wskazują badani uczniowie dominują motywy rozrywkowe. 50% uczniów szkół Gminy Barciany te gry są sposobem na nudę, a 25% lubi towarzyszące grze emocje.
- 44% uczniów deklaruje, że przynajmniej raz grało na automatach w salonach gier. Natomiast 56% wskazuje, że nie miało nigdy do czynienia z taką formą hazardu.
- W konkursach polegających na wysyłaniu płatnych smsów organizowanych przez telewizję, gazety czy operatorów telefonicznych, deklaracje wskazują, że wśród młodzieży Gminy Barciany nie są one popularne – 89% nigdy nie brało w nich udziału
- 88% ankietowanych uczniów Gminy Barciany jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić.
- Uczniowie z Gminy Barciany zostali także poproszeni o ocenę powszechności występowania niektórych uzależnień behawioralnych w ich otoczeniu. Za najbardziej powszechne uczniowie uznali: uzależnienie od Internetu (82%) oraz uzależnienie od smartfon i mediów społecznościowych (83%).



## 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.