

WSTĘP

Słyszałaś/eś coś o uzależnieniach behawioralnych? O uzależnieniach od komputera, zakupów, komórki? A czy zauważyłaś/eś wśród swoich znajomych kogoś, kto zbyt dużo czasu spędza przed komputerem, rezygnując przy tym ze spotkań w realu? Kogoś, kto telefon ma niemal przyklejony do ręki i nie może się z nim rozstać? Kogoś, kto coraz więcej kasy wydaje na zakupy, rzeczy, których nawet nie zdąży rozpakować, ale już kupuje kolejne? Może znasz kogoś, kto liczy każdą kalorię, mierzy obwód bicepsa 3 razy na dzień i jeśli chcesz się z nim spotkać, to możecie to zrobić tylko na siłowni? Kogoś, kto przestał jeść warzywa, owoce, nabiał i wiele innych produktów, bo wszystko poza wodą i kaszą jaglaną jest szkodliwe, modyfikowane genetycznie i zatrute chemią? A może znasz kogoś, kto czeka na wielką wygraną, obstawia mnóstwo hajsu w internetowych kasynach, albo coraz częściej gra na pieniądze, przegrywając i wygrywając na zmianę? Poczytaj historie Twoich rówieśników. Zobacz, co takiego działo się w ich życiu, z czym nie potrafili sobie sami poradzić i co doprowadziło ich do uzależnienia. Przede wszystkim zobacz, co możesz zrobić, żeby pomóc kolegom i koleżankom znajdującym się w podobnych sytuacjach.



ZAGRAJ Z NAMI O PRZYSZŁOŚĆ TWOJĄ I TWOICH ZNAJOMYCH!
REAKTYWUJ SIĘ DO ŻYCIA!

REAGUJESZ - POMAGASZ - ZYSKUJESZ

Informacja przygotowana została na podstawie następujących źródeł:

- Bohdan T. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Poznań 2009.
- Bohdan T. Woronowicz, *Uzależnienia behawioralne, ze szczególnym uwzględnieniem patologicznego hazardu oraz uzależnienia od komputera i sieci*, [w:] P. Morciniec, *Zniewoleni działaniem. Uzależnienia behawioralne a rodzina*, Opole 2013, s. 27-53.
- Magdalena Rowicka, *Uzależnienia Behawioralne. Profilaktyka i terapia*, Warszawa 2015.
- Cesare Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Kraków 2010.

Impulsem do powstania niniejszej broszury był projekt edukacyjny realizowany we współpracy z młodzieżą i nauczycielami z:

- Zespołu Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących im. Mikołaja Kopernika w Oleśnie
- Zespołu Szkół Zawodowych im. Józefa Lompy w Oleśnie
- Zespołu Szkół im. Lotników Polskich w Oleśnie.