



Najważniejsze komponenty zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży:

zdolność doświadczenia oraz konstruktywnego wyrażania emocji

pozytywna samoocena, głębokie poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do siebie i świata, szacunek dla innych

zdolność do inicjowania i podtrzymywania głębszych relacji z innymi

zdolność do funkcjonowania w rodzinie, grupie rówieśniczej, szkole

Czym można zastąpić zachowania nałogowe?



Ukształtowanie zdrowych nawyków



Dbłość o relacje i wsparcie innych



Relaks

Uzależnienia behawioralne:

Są to pewne zachowania, które w różnym stopniu dotyczą każdego z nas, ale nad którymi tracimy kontrolę. W konsekwencji, zamiast przynosić nam przyjemność, stają się problemami.



Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**





Najczęściej występującymi uzależnieniami behawioralnymi są:

uzależnienie od internetu,
problemowe korzystanie z telefonu
komórkowego i portali
społecznościowych, korzystanie z gier

hazard

kompulsywne kupowanie

szkodliwe zachowania związane z
kształtowaniem ciała - nałogowe
uprawianie sportu, szkodliwe opalanie
się, nałogowe poddawanie się
operacjom plastycznym

pracoholizm

Jak rozpoznać uzależnienia behawioralne?

zaabsorbowanie – nasze myśli i zachowania „krążą” wyłącznie wokół określonej czynności

tolerancja – poświęcanie coraz więcej czasu na daną czynność aby uzyskać wystarczający poziom zadowolenia

modyfikacja nastroju – angażowanie się w daną czynność aby uniknąć stresu, czucia się nieszczęśliwym lub myślenia o czymś trudnym

negatywne konsekwencje – na skutek poświęcania energii na daną czynność jest jej mniej na inne czynności, np. spotkania ze znajomymi, rozwijanie zainteresowań



Uzależnienia behawioralne prowadzą do wielu szkód:

związanych ze zdrowiem
(m.in. problemy ze snem)

społecznych
(m.in. utrata znajomych, przyjaciół)

szkolnych
(m.in. obniżenie wyników w nauce)

psychologicznych
(m.in. depresja, załamanie nerwowe)