

Co za dużo, to niezdrowo. Uzależnienia behawioralne

Szanowni Państwo,

zapraszamy do zapoznania się z wyjątkową ofertą dotyczącą materiałów profilaktycznych o uzależnieniach behawioralnych.

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom postawiło przed samorządami nowe zalecenia, wśród nich to, że połączony program profilaktyczny ma obejmować zadania związane z uzależnieniami behawioralnymi. Uzależnienia behawioralne to postępujący problem społeczny, jednak postrzegany jako mało niebezpieczny i wobec tego często bagatelizowany.

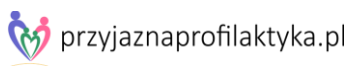
Zespół Przyjaznej Profilaktyki opracował materiały, które wpisują się w zalecenia Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom i przekazują rzetelne informacje na temat powstawania uzależnień, ich konsekwencji w życiu osobistym, rodzinnym i społecznym oraz możliwości uzyskania wsparcia.

Co za dużo, to niezdrowo. Uzależnienia behawioralne to ogólnospołeczna kampania profilaktyczna, której zadaniem jest promocja zdrowia i wzmacnianie umiejętności mających pozytywny wpływ na kompetencje psychospołeczne. Skierowana jest do wszystkich osób, które w życiu osobistym, rodzinnym czy społecznym spotykają się z problemem uzależnień behawioralnych i ich konsekwencjami, oraz do wszystkich zainteresowanych tą tematyką.

Podstawowe cele akcji to:

- popularyzowanie wiedzy dotyczącej problematyki uzależnień behawioralnych;
- zwiększanie świadomości ryzyka związanego z możliwością uzależnienia się;
- minimalizowanie czynników ryzyka oraz umacnianie czynników chroniących;
- upowszechnianie informacji na temat możliwości pomocy i terapii;
- kształtowanie postaw prozdrowotnych.

Bez moralizowania, pouczenia i straszenia mówimy o tym, że można uzależnić się od Internetu, telefonu, zakupów, ćwiczeń fizycznych czy pracy. Pokazujemy też związek między trudnymi sytuacjami życiowymi, potrzebą ucieczki od problemów a niebezpiecznym zaangażowaniem w czynności, które przynoszą ulgę i zmniejszają stres.



Podpowiadamy, co w naszym zachowaniu powinno zwrócić uwagę i zaniepokoić, czego na pewno nie wolno bagatelizować.

Uświadamiamy, że każdy nałóg to duży problem, bez względu na to, czy spędzamy całe dni, grając w grę komputerową, upijając się czy nieustannie myśląc o zdrowym odżywianiu. Mówimy o trudnościach związanych z diagnozą i leczeniem, gdyż poruszamy się w temacie aktywności, które wykonujemy na co dzień i które są w naszym życiu potrzebne.

Wiele uwagi poświęcamy pokazaniu granicy, po przekroczeniu której potrafimy wydać na nałóg ostatnie pieniądze i tracimy nad sobą kontrolę. Bez względu na prośby i próby powstrzymania przez bliskie osoby – nie potrafimy odpuścić.

Podpowiadamy, co może pomóc w konkretnych sytuacjach, kiedy przyznajemy się przed sobą, że mamy problem z daną aktywnością.

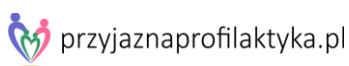
W atrakcyjnej graficznie, sugestywnej formie uzmysławiamy, jaki wpływ na życie rodzinne mają uzależnienia behawioralne. Pokazujemy, jak stopniowo zaczynają narastać problemy, pojawiają się kłótnie, brak zrozumienia, ludzie oddalają się od siebie. Jeśli uczestniczą w tym dzieci, zagrożone jest ich poczucie bezpieczeństwa, a cała sytuacja ma ogromny wpływ na ich rozwój.

Nie pomijamy też tematu współuzależnienia osób, które starają się, by skutki uzależnienia w rodzinie były jak najmniej odczuwalne. Może to działać jak błędne koło, dając osobie uzależnionej przestrzeń do coraz większego nasilania się problemu.

Podpowiadamy, jak rozmawiać o uzależnieniu z bliskimi, zachęcamy do szczerych rozmów, dzięki którym osoba uzależniona otrzyma potrzebne wsparcie i odpowiednią dla siebie formę pomocy. Podsuwamy też wskazówki, jak rozmawiać, kiedy podejrzewamy, że ktoś bliski lub ktoś z naszego otoczenia jest uzależniony.

Zachęcamy, by zgłosić się do specjalisty, i informujemy, że stworzone zostały różnorodne programy mające na celu pomoc i jak największą skuteczność.

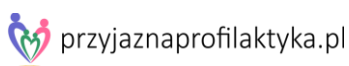
Mówimy również o tym, jak chronić się przed uzależnieniem. Jak zwykle w naszych materiałach stawiamy na pielęgnowanie bliskich relacji jako jeden z najważniejszych czynników chroniących.



Materiały kampanii **Co za dużo, to niezdrowo. Uzależnienia behawioralne** można zamawiać również w wersji multimedialnej, która pozwoli w bardzo szybkim czasie dotrzeć do jak największej ilości mieszkańców zamieszkujących gminę. To wygodne, tanie i oszczędzające czas narzędzie.

Zadbaliśmy o to, by jeden pakiet multimedialnych materiałów profilaktycznych mógł być łatwo udostępniany i wykorzystywany przez wszystkie podmioty w obrębie gminy, bez żadnych ograniczeń czasowych czy ilościowych. Odbiorca materiałów dostaje dane do logowania na stronie, z której można pobierać materiały multimedialne. Dane te (do logowania i pobierania) można udostępnić, np. e-mailem, wszystkim podmiotom na terenie gminy, dzięki czemu nie traci się czasu na przydzielenie materiałów profilaktycznych szkołom, urządcom, palcówkom wsparcia itp.

Strona internetowa urzędu, OPS-u, biblioteki, szkoły, parafii, portale społecznościowe - to miejsca, gdzie mieszkańcy szukają potrzebnych informacji. Zachęcamy, by zamieszczać tam wartościowe treści dotyczące profilaktyki uzależnień i przemocy.



Zawartość pakietu:

1. Ulotka:

Zachowania ryzykowne: czyli jakie?

**ZACHOWANIA RYZYKOWNE:
CZYLI JAKIE?**

Zdarza się, że ktoś ma dużą potrzebę wykonania jakiejś czynności w celu zmniejszenia stresu lub lęku.

Ryzykowne jest, kiedy czynność przynosząca ulgę zaczyna dominować. Dzieje się tak, gdy człowiek nie ma innych pomysłów, w jaki sposób zredukować u siebie stres, a stopniowo potrzebuje spędzać coraz więcej czasu na danej aktywności, by poczuć się lepiej.

**Zakłady bukmacherskie
TOTALcasa**



Do uzależnienia może dojść w wyniku skojarzenia danej czynności z pozytywnymi emocjami. Z czasem potrzebujemy coraz większej „dawki”, by odczuć ulgę.

2. Ulotka:

Nie daj się złapać w sieć uzależnienia

**NIE DAJ SIĘ
ZŁAPAĆ W SIĘĆ
UZALEŻNIENIA**

W naszym życiu często pojawiają się trudne sytuacje. Naturalne jest, że staramy się znaleźć coś, co przyniesie ulgę, zmniejszy lęk i stres związany z problemami.

Czasami, szukając ucieczki przed stresem, pewne czynności wykonujemy częściej i częściej, aż wreszcie dochodzimy do momentu, w którym jedynie ta konkretna czynność jest w stanie przynieść nam ulgę i poprawić samopoczucie. Brzmi znajomo?

Jak ocenić, czy być może zaczyna się u Ciebie uzależnienie? Czujesz i myślisz podobnie? Sprawdź to.

3. Ulotka:

Wyloguj się

WYLOGUJ SIĘ

Ile czasu w ciągu dnia spędzasz z telefonem w ręce?
Znasz ten moment, kiedy mówisz do kogoś, a on jest nieobecny?
Jak często nie dostrzegasz tego, co dzieje się wokół, bo skrolujesz coś w Internecie?



4. Ulotka:

Za dużo telefonu - oderwij się

**ZA DUŻO TELEFONU –
ODERWIJ SIĘ**

Masz poczucie, że zbyt dużo korzystasz z telefonu?
Bliscy wokół Ciebie to zauważają i sprzeczasz się z nimi o czas spędzony przed smartfonem?
Czujesz, że gorzej dogadujesz się z bliskimi?



5. Ulotka:

Hazard: zabawa niewinna czy niebezpieczna?

**HAZARD:
ZABAWA NIEWINNA
CZY NIEBEZPIECZNA?**

Czy byłeś/byłaś kiedyś w kasynie? A może grasz w gry hazardowe online? Może kuszą Cię zdraпки czy inne formy loteryjek?



6. Ulotka:

Nie daj się ograć

**NIE DAJ SIĘ
OGRAĆ**



Cechy charakterystyczne problemowego gracza:

- Gram już kilka godzin bez przerwy.
- Kiedy jestem w pracy/szkole, dużo myślę o graniu.
- Jeśli wiem, że nie będę mógł/mogła dzisiaj grać, to jestem zdenerwowany/zdenerwowana.
- Gram coraz więcej, aby pozbyć się nieprzyjemnych uczuć.
- Odsuwam się od rodziny.
- Mam problemy w pracy/szkole, bo ciężko mi się skupić.
- Mam trudności ze spaniem. Często bolą mnie kręgosłup i oczy.
- Czasem zapominam jeść.
- Coraz mniej cieszę mnie inne rzeczy.

7. Ulotka:


Uzależnienia a relacje

**UZALEŻNIENIA
A RELACJE**

Podobnie jak w przypadku uzależnienia od alkoholu uzależnienia behawioralne (od telefonu, komputera, zakupów itd.) mają ogromny wpływ na życie rodzinne. Jego skutki odczuwają wszyscy domownicy i bliscy.

Stopniowo zaczynają narastać problemy: pojawiają się kłótnie, brak zrozumienia, ludzie oddalają się od siebie. W domu atmosfera staje się coraz bardziej napięta. Jeśli dochodzą do tego dzieci, taka sytuacja ma wpływ na ich rozwój, poczucie bezpieczeństwa najmłodszych jest wtedy zagrożone.

Często towarzyszą temu skutki ekonomiczne – osoba uzależniona wydaje pieniądze na uzależnienie, zaczyna zaniedbywać pracę i pojawiają się tego konsekwencje.



8. Ulotka:

Jak rozmawiać o uzależnieniu z bliskimi?

**JAK ROZMAWIAĆ
O UZALEŻNIENIU
Z BLISKIMI?**

Jeśli podejrzewasz, że jesteś osobą uzależnioną od komputera/telefonu/pracy/zakupów, pierwszym krokiem może być wykonanie testu dostępnego w Internecie, np. na stronie uzaleznieniabehawioralne.pl.

Możesz też umówić się na konsultację do specjalisty, który potwierdzi lub rozwieje Twoje wątpliwości.



9. Ulotka:

Gdy szukasz pomocy

GDY SZUKASZ POMOCY

Uzależnienia behawioralne (od Internetu, telefonu, hazardu itd.) – to się leczy. Pamiętaj, w każdym momencie możesz zacząć, a Twoje życie stanie się lepsze.



Co powinno niepokoić?

- Wykonywanie danej czynności zajmuje nam coraz więcej czasu.
- Konsekwencje wykonywania danej czynności w postaci zaniedbań różnych obszarów w życiu (szkole, pracy itd.), dolegliwości fizycznych (ból i zawroty głowy, niedospanie).
- Konflikty z bliskimi, coraz gorsza atmosfera w domu.
- Rozdrażnienie i poczucie, że trudno dotrzeć do osoby uzależnionej.
- Kłamstwa i zaprzeczanie problemom.

Jeśli podejrzewasz u siebie lub u kogoś z Twoich bliskich uzależnienie – zgłoś się do specjalisty.

10. Ulotka:

Najlepsza ochrona? Dbaj o siebie

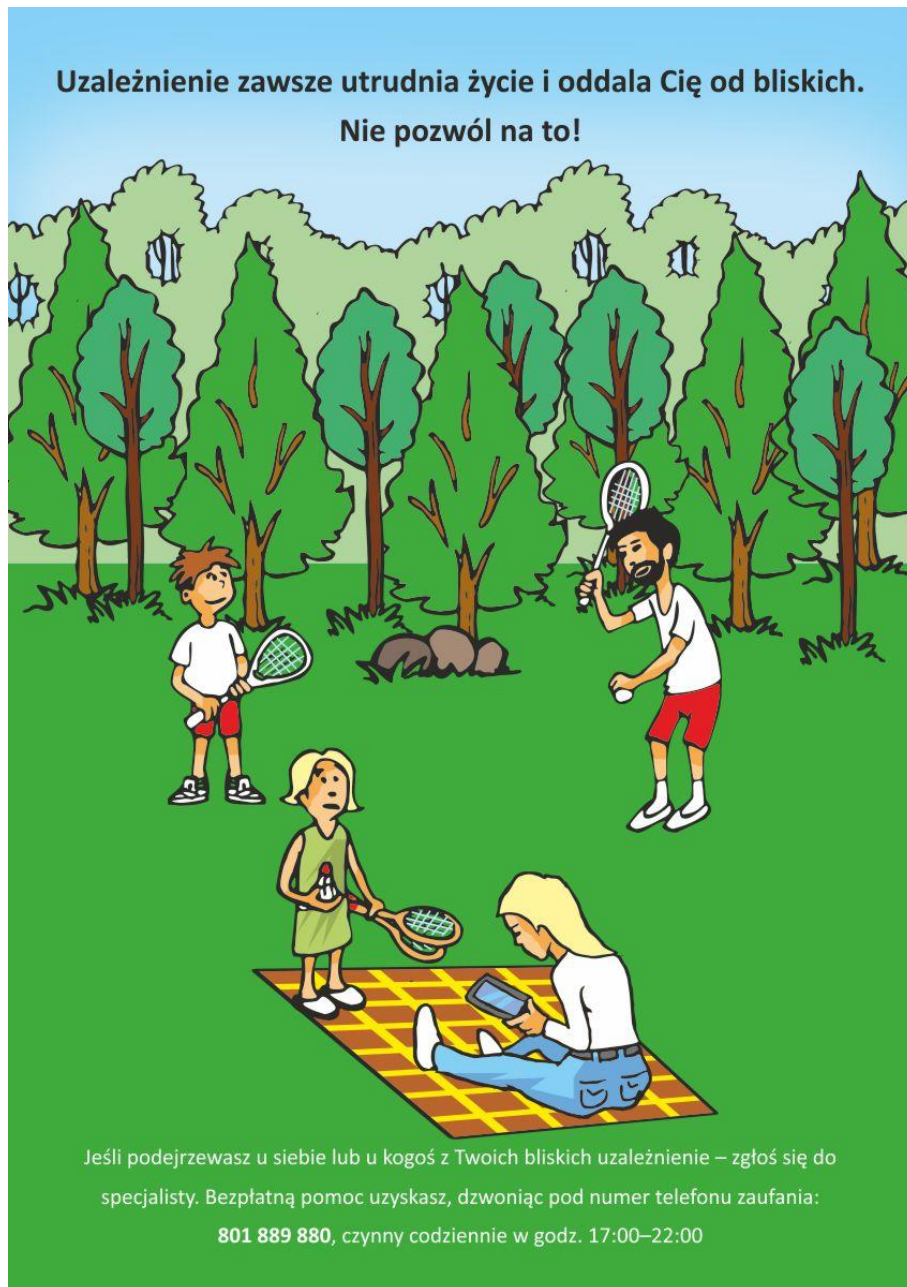
**NAJLEPSZA OCHRONA?
DBAJ O SIEBIE!**



Jak się ochronić przed uzależnieniem?
Coraz częściej słyszymy o uzależnieniach od telefonu, komputera, hazardu. Być może masz w swoim otoczeniu osobę, która często kupuje nowe rzeczy, by poczuć się lepiej? A może spotkałeś/spotkałaś się z tym, że można uzależnić się od seksu, hazardu lub jedzenia? Co zrobić, by temu zapobiec?



11. Plakat: *Uzależnienie zawsze utrudnia życie*

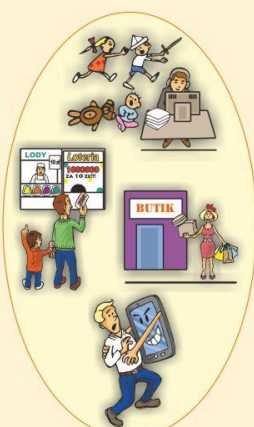


12. Karta aktywności – autodiagnoza:

Co za dużo, to niezdrowo

Co za dużo, to niezdrowo
Karta aktywności – autodiagnoza

Karta aktywności, którą masz przed sobą, pozwoli Ci dowiedzieć się więcej na temat uzależnień behawioralnych (od Internetu, zakupów itp.). Jest to coraz częstszy problem. Może dotyczyć właśnie Ciebie albo kogoś z Twojego otoczenia?



Dzięki tej karcie aktywności poznasz rodzaje zaburzeń behawioralnych, przyjrzyj się sobie bliżej i dowiesz, gdzie szukać pomocy. Zapraszamy do jej uzupełnienia.


13. Gadżet – zakładka:

Uzależnienie zawsze utrudnia życie

Uzależnienie zawsze utrudnia życie i oddala Cię od bliskich. Nie pozwól na to!

Jeśli podejrzewasz u siebie lub u kogoś z Twoich bliskich uzależnienie – zgłoś się do specjalisty.

Bezpłatną pomoc uzyskasz, dzwoniąc pod numer telefonu zaufania: **801 889 880**, czynny codziennie w godz. 17:00–22:00, lub pisząc do poradni online: **poradnia@uzależnieniabehawioralne.pl**.



14. Gadżet – długopis



Co za dużo, to niezdrowo. Uzależnienia behawioralne – zawartość pakietu klasycznego, papierowego:

Zawartość pakietu DUŻEGO:

1. Ulotki: 10 rodzajów po 400 sztuk (łącznie 4000 ulotek).
2. Karta aktywności – **autodiagnoza**: 200 sztuk.
3. Plakat: 20 sztuk.
4. Gadżet – zakładka: 100 sztuk.
5. Gadżet – długopis: 100 sztuk.

Cena pakietu DUŻEGO: 2500 zł netto / 3075 zł brutto

Zawartość pakietu ŚREDNIEGO:

1. Ulotki: 10 rodzajów po 200 sztuk (łącznie 2000 ulotek).
2. Karta aktywności – autodiagnoza: 100 sztuk.
3. Plakat: 10 sztuk.
4. Gadżet – zakładka: 50 sztuk.
5. Gadżet – długopis: 50 sztuk.

Cena pakietu ŚREDNIEGO: 1350 zł netto / 1660,50 zł brutto

Zawartość pakietu MAŁEGO:

1. Ulotki: 10 rodzajów po 100 sztuk (łącznie 1000 ulotek).
2. Karta aktywności – **autodiagnoza**: 50 sztuk.
3. Plakat: 5 sztuk.
4. Gadżet – zakładka: 25 sztuk.
5. Gadżet – długopis: 25 sztuk.

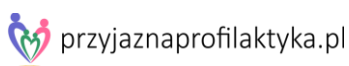
Cena pakietu MAŁEGO: 800 zł netto / 984 zł brutto

Zawartość pakietu EXTRA:

1. Ulotki: 10 rodzajów po 400 sztuk (łącznie 4000 ulotek).
2. Karta aktywności – **autodiagnoza**: 200 sztuk.
3. Plakat: 20 sztuk.
4. Gadżet – zakładka: 100 sztuk.
5. Gadżet – długopis: 100 sztuk.
6. **Pełny pakiet materiałów multimedialnych**: do nieograniczonej dystrybucji i użytku przez wszystkie podmioty, na terenie całej gminy.

Cena pakietu EXTRA: 3300 zł netto / 4059 zł brutto

Zamawiający nie ponosi kosztów wysyłki.



przyjaznaprofilaktyka.pl

tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683, fax 12 312 05 77

biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

Dokładne ilości materiałów dla poszczególnych pakietów są podane w zamówieniu.

Co za dużo, to niezdrowo. Uzależnienia behawioralne — zawartość pakietu multimedialnego:

1. **E-ulotki:** 10 rodzajów w plikach PDF i JPG
2. **E-book:** *Co za dużo, to niezdrowo. Uzależnienia behawioralne*
3. **Karta aktywności** – autodiagnoza: **w pliku PDF do samodzielnego wydruku**
4. **Pendrive** ze wszystkimi materiałami kampanii multimedialnej: 1 sztuka

E-book jest przygotowany w formie:

- pliku .exe (do przeglądania na komputerach z systemem Windows),
- pliku PDF,
- zestawu plików JPG,
- zestawu plików umożliwiającego publikację e-booka na stronie internetowej.

Cena netto: 1 pakiet 1200 zł netto / 1476 zł brutto

WAŻNE! 1 pakiet multimedialny może być wykorzystany na terenie całej gminy, przez wszystkie współpracujące podmioty.

