

Nie!Zależni

Psychoedukacja dzieci i ich rodzin
w kierunku przeciwdziałania uzależnieniom



Zaburzenia używania technologii – ebook dla dzieci i młodzieży

Aleksandra Grądzik - Pedagog Specjalna,
Aleksandra Tokarska - Psycholog

Tytuł: Zaburzenia używania technologii – ebook dla dzieci i młodzieży

Autor: Aleksandra Grądzik - Pedagog Specjalna, Aleksandra Tokarska - Psycholog

Nadzór merytoryczny: Ewa Narkiewicz-Nejno, Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-67802-99-4

COPYRIGHT © 2024 Fundacja Nie Widać Po Mnie

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Program: „Nie!Zależni - Psychoedukacja dzieci i ich rodzin
w kierunku przeciwdziałania uzależnieniom”. Program w ramach „Edukacja zdrowotna dla dzieci i młodzieży oraz ich
rodziców/opiekunów w zakresie profilaktyki uzależnień i zapobiegania skutkom zdrowotnym wynikającym
z uzależnień”

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2024

Wstęp

Uzależnienia to poważne i złożone zjawisko, które dotyka wielu ludzi na całym świecie. To, co łączy różne rodzaje uzależnień, to **trudność w kontrolowaniu określonych zachowań lub spożywania substancji, pomimo ich negatywnych konsekwencji**.

Uzależnienia mogą przybierać różne formy – od uzależnienia od alkoholu, narkotyków, przez uzależnienie od nikotyny, aż po uzależnienia behawioralne, czyli takie jak nadmierne korzystanie z gier online, internetu, telefonu i mediów społecznościowych. Do uzależnień czynnościowych zaliczamy także nadmierne kupowanie (zakupoholizm), hazard czy nawet nadmierna koncentracja na zdrowym odżywianiu (tzw. ortoreksja). Przyczyn uzależnień należy szukać w złożonych zależnościach między czynnikami biologicznymi, psychologicznymi i społecznymi.

Zrozumienie, dlaczego się uzależniamy, a także poznanie objawów oraz skutków, jest kluczowe dla skutecznego zapobiegania ich rozwojowi i pomagania osobom uzależnionym w powrocie do zdrowia.

Obecnie zaburzenie używania technologii stało się jednym z najważniejszych wyzwań. Z roku na rok coraz więcej z nas zmaga się z problemem nadmiernego korzystania z sieci, co prowadzi do negatywnych konsekwencji. Internet, który początkowo miał na celu ułatwienie komunikacji i dostępu do wiedzy, z czasem stał się przestrzenią, w której spędzamy coraz więcej czasu, często w sposób niekontrolowany. Siecioholizm, tak go fachowo nazywamy, obejmuje różne zachowania, takie jak obsesyjne korzystanie z mediów społecznościowych (Instagram, TikTok), gier komputerowych, pornografii czy nadmierne przeglądanie stron internetowych, które w efekcie prowadzą między innymi do problemów w relacjach z innymi, a także do trudności w wykonywaniu codziennych obowiązków.



Przyczyny siecioholizmu dzieci i nastolatków

Internet jest dostępny praktycznie w każdej chwili dzięki smartfonom, komputerom i innym urządzeniom. Łatwy dostęp do gier, mediów społecznościowych, filmów i innych rozrywek sprawia, że korzystanie z internetu staje się czymś naturalnym i bardzo przyjemnym. W okresie dorastania szczególnie poszukujemy akceptacji, chcemy należeć do grupy. Media społecznościowe, gry online czy czaty stają się „miejscem spotkań”.

Internet oferuje mnóstwo atrakcyjnych treści, takich jak *gry komputerowe, filmy, seriale, muzyka* czy różnego rodzaju *aplikacje rozrywkowe*, dzięki czemu można łatwo zatracić się w nieograniczonym dostępie do zabawy i rozrywki. To prowadzi do nadmiernego spędzania czasu online.

W Internecie poszukujemy również wiedzy na tematy, które nas interesują. Chociaż edukacja online ma swoje zalety, może również sprzyjać zjawisku uzależnienia, gdyż internet staje się dominującym źródłem informacji. Kiedy zaczynacie spędzać coraz więcej czasu na zdobywaniu wiedzy lub rozwiązywaniu problemów online, a w konsekwencji ten spędzany z innymi ludźmi „w realu” skraca się.

Czy czasem nie jest tak, że siadamy do komputera, ponieważ coś nas zezłościło lub zasmuciło? Bywa, że korzystamy z sieci, by uciec od różnych problemów, poprawić sobie humor lub zapomnieć o tym, co dzieje się w szkole. Gry komputerowe, media społecznościowe czy inne formy aktywności online mogą stanowić formę „bezpiecznej” przestrzeni, gdzie można zapomnieć o problemach z rzeczywistego świata. Jednak długotrwałe radzenie sobie w ten sposób z trudnymi sytuacjami może prowadzić do pogłębiania problemów emocjonalnych, izolacji i właśnie do uzależnienia. Platformy, takie jak Facebook, Instagram, TikTok czy YouTube zostały zaprojektowane tak, aby przyciągały użytkowników i zachęcały ich do spędzania jak największej ilości czasu online. Algorytmy rekomendacji, powiadomienia o nowych treściach i inne mechanizmy są zaprojektowane w sposób, który może uzależniać użytkowników.



Dlaczego filmiki w social mediach są takie wciągające?

Czy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego tak trudno przestać przesuwając palcem po ekranie?



Żeby odpowiedzieć na to pytanie, zastanówmy się przez chwilę, jak treści w telefonie wpływają na nasz mózg.

Mózg kontroluje myśli, pamięć, emocje. Wszystkie nasze zmysły oraz procesy regulujące nasze ciało. Za każdym razem, gdy oglądamy rolkę w mediach społecznościowych, w naszym mózgu dzieje się coś bardzo ciekawego. Odpowiada za to układ nagrody, który motywuje nas do robienia rzeczy, które sprawiają, że czujemy się dobrze. To tu produkowana jest największa ilość substancji zwanej dopaminą. Nasz mózg produkuje ją, kiedy dzieje się coś przyjemnego – np. gdy jesz ulubione jedzenie, dostajesz komplement albo ... oglądasz fajny filmik w internecie. **To właśnie dopamina powoduje, że czujemy się dobrze.** Zbyt duża lub zbyt mała ilość dopaminy wpływa na sposób uczenia się, motywację, nastrój i uwagę. Badania naukowe pokazują, że angażowanie się w media społecznościowe może powodować uzależnienie. Kiedy angażujemy się w social media, w układzie nagrody uwalnia się duża ilość dopaminy, która aktywuje te same obszary w mózgu co narkotyki i alkohol. Shorts, rolki czy powiadomienia to dla naszego mózgu coś nowego i ekscytującego. Każdy kolejny filmik jest jak mała niespodzianka – nie wiesz, co zobaczysz, ale zawsze masz nadzieję, że będzie fajnie. Krótkie filmiki są zaprojektowane tak, aby dawać nam dużo przyjemności w bardzo krótkim czasie. **Każdy obejrany filmik powoduje wyrzut dopaminy. Rolki są krótkie, więc szybko dostajemy „nagrodę” w postaci dopaminy.** Ona z kolei aktywuje ścieżki nagrody w mózgu. Kiedy obwód nagrody jest aktywowany, czujemy się dobrze, a to sprawia, że chcemy zrobić tę rzecz ponownie. **W efekcie mamy ochotę oglądać jeden po drugim, bo mózg cały czas chce więcej.**

Za każdym razem, gdy przesuwamy, nie wiemy, co będzie następne. To prawie jak loteria! Nasz mózg myśli „*Może kolejny filmik będzie jeszcze lepszy!*” Taka nieprzewidywalność tworzy poczucie napięcia i powoduje, że jesteśmy ciekawi, a to wzmacnia pragnienie sprawdzenia, co będzie kolejne. Efektem jest jeszcze większy wyrzut dopaminy. Co więcej, otrzymujemy te nagrody bez żadnego wysiłku i błyskawicznie, wystarczy przesunąć palcem. Kiedy coś daje nam przyjemność, nasz mózg zapamiętuje to i tworzy specjalne ścieżki, to trochę tak jak wydeptana ścieżka w lesie. Im częściej powtarzasz daną czynność, tym łatwiej mózgowi sięgać po nią automatycznie. Jeżeli powtórzysz tę czynność wiele razy, stanie się nawykiem i po pewnym czasie będziesz to robić bezmyślnie. Dlatego skrolujemy. Po pewnym czasie to się dzieje automatycznie. Następny filmik, kolejna rolka, nie czekamy pomiędzy kolejnymi, nie ma czasu się rozproszyć lub zatrzymać. Osiągamy stan podobny do przepływu, który charakteryzuje się wysokim stopniem skupienia i produktywności w zadaniu, bez względu, czy jest to gra, kanał mediów społecznościowych czy inna wirtualna aktywność. Po zanurzeniu się w stanie przypominającym przepływ użytkownicy mogą doświadczyć zniekształconego poczucia czasu, w którym nie zdają sobie sprawy, ile czasu minęło. Co chwilę otrzymują kolejną falę przyjemności. Wyobraźmy sobie ten proces jak pętlę - włączasz filmik, daje ci przyjemność, to powoduje wyrzut dopaminy, która powoduje pragnienie więcej, więc wykonujesz prostą czynność przesuwania palcem i dostajesz kolejne treści. Cykl się powtarza, robisz to raz i dwa, 10, 20 i 100 razy w nieskończoność... Możesz przesuwać godzinami, ponieważ tak to jest zaprojektowane.

Dopamina działa trochę jak trener, który mówi: „*To było fajne, rób to częściej!*”. Ale gdy za bardzo polegamy na tych „nagrodach”, inne rzeczy, takie jak nauka czy spotkania z ludźmi mogą wydawać się mniej ekscytujące, bo nie są w stanie nam dostarczyć tyle dopaminy co skrolowanie.



Ciekawostka



Jako kluczowy czynnik przyczyniający się do problematycznego używania TikToka został zidentyfikowany spersonalizowany strumień „Dla Ciebie” stworzony przez sztuczną inteligencję (AI) dla każdego użytkownika aplikacji. TikTok różni się od innych aplikacji mediów społecznościowych, ponieważ kanał danej osoby nie opiera się na jej świadomych wyborach dotyczących treści, które chce zobaczyć. Zamiast tego AI przedstawia osobom treści i wykorzystuje ich reakcje na nie (w formie polubień, komentarzy i udostępnień), aby określić inne treści, które mogą im się spodobać, ułatwiając ciągły cykl, który zaczyna się od pierwszego użycia i staje się coraz dokładniejszy wraz z powtarzającym się korzystaniem. Wszystkie funkcje w aplikacji wydłużają czas, jaki użytkownicy spędzają w aplikacji, co zwiększa uzależniającą zdolność platformy. Aby jeszcze bardziej wesprzeć ten wysiłek, programiści stale zmieniają układ aplikacji i dodają nowe funkcje, dzięki czemu użytkownicy spędzają więcej czasu w aplikacji, nawigując i dostosowując się do nowego projektu.

Żyjemy w świecie, który został zaprojektowany tak, aby stymulować nasze emocje. Reklamy produktów i posty w mediach społecznościowych mają na celu zapewnienie nam krótkiego przyływu przyjemności, po którym następuje pustka i pragnienie więcej. Wielkie firmy są w stanie wykorzystać nasze pragnienia i zarobić miliony dolarów na utrzymywaniu naszego umysłu w tym procesie. Jeżeli się temu poddamy, może to prowadzić do nadmiernego, problematycznego korzystania z internetu.

Skutki nadmiernego korzystania z internetu

Tok rozwoju człowieka determinuje nabywanie umiejętności pozwalających na przetrwanie. Jedną z kluczowych umiejętności jest samoregulacja, czyli zdolność do kontrolowania własnych myśli, emocji i zachowań. Za kontrolę, a bardziej za hamowanie, zachowań impulsywnych w naszym mózgu odpowiada kora przedczołowa, która dojrzewa dopiero około 25 roku życia. Dlatego tak kluczowa w naszym rozwoju jest obecność mądrych dorosłych, którzy mogą wspierać nas w nauce panowania nad myślami, emocjami, a w rezultacie nad naszym zachowaniem już od najmłodszych lat.

Uzależnienie jest konsekwencją częstej powtarzalności danego zachowania.

Zachowanie, które jest powtarzalne w naszym życiu, dostarcza nam w jakiś sposób przyjemności, a nawet ulgi. Jeżeli skrolowanie portali społecznościowych pozwala nam chociaż na chwilę zapomnieć o stresie związanym z kolejnym dniem w szkole, to bardzo możliwe, że w innym momencie naszego życia, kiedy stres będzie na podobnym poziomie, znowu sięgniemy po telefon w celu pozornego obniżenia stresu. Problemem nie jest samo korzystanie z nowych technologii, a nadmierne użytkowanie prowadzące do uzależnienia, które niesie za sobą poważne konsekwencje psychologiczne, społeczne i zdrowotne.

Wpływ na zdrowie psychiczne

Uzależnienie od Internetu jest silnie powiązane z występowaniem zaburzeń emocjonalnych, takich jak depresja i lęk. Badania wykazują, że, spędzając nadmierną ilość czasu online, można doświadczać większego poczucia osamotnienia oraz spadku samooceny. Obserwuje się cykl błędnego koła. Młodzież, która cierpi na depresję, może spędzać więcej czasu przed ekranem telefonu/komputera niż ich zdrowi rówieśnicy. Jednocześnie jednak: im więcej czasu młody człowiek spędza ze smartfonem, tym bardziej może pogłębiać się jego depresja. Mimo że internet ułatwia nam komunikację, nadmierne korzystanie z niego prowadzi do **izolacji społecznej**. Osoby w młodym wieku uzależnione od internetu często wycofują się z bezpośrednich relacji z rówieśnikami i rodziną. Tymczasem relacje „w sieci” pod kątem emocjonalnym nie są tak głębokie jak w realu. Okazywanie emocji w komunikacji w świecie cyfrowym jest możliwe np. poprzez wysyłanie emotikonów, co owszem pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za przetwarzanie emocji (ciało migdałowe i układ limbiczny), ale reakcja mózgu na symbol wysłany na czacie jest dużo słabsza niż na realny uśmiech. W komunikacji twarzą w twarz mózg reaguje także na bodźce niewerbalne od drugiej osoby, takie jak ton głosu, spojrzenie czy gesty. W komunikacji cyfrowej te subtelne elementy są nieobecne, co zmienia sposób interpretacji i odczuwania emocji.

Długotrwałe korzystanie z Internetu, szczególnie w formie wielogodzinnego przeglądania mediów społecznościowych lub gier online, negatywnie wpływa na zdolność koncentracji uwagi i pamięć. Wynika to z nadmiaru bodźców, takich jak szybkie zmiany obrazu i dźwięku. Podczas nauki często sięgamy po smartfon, przerywając ją. Każdorazowa taka sytuacja powoduje obniżenie koncentracji i zdolności do zapamiętania danego materiału. W taki sposób wprowadzamy nasz mózg w stan stałego rozproszenia, niepotrzebnie obciążamy go nadmiarem bodźców, a tym pogłębiany nasze zmęczenie.

Uzależnienie od internetu zwiększa ekspozycję na negatywne zjawiska, takie jak cyberprzemoc, sexting czy kontakty z osobami o złych intencjach. Brak umiejętności krytycznego korzystania z sieci naraża na doświadczenie manipulacji i oszustwa.

Wpływ na zdrowie fizyczne

Korzystanie z telefonu średnio od 2 do 4 godzin wymusza na kręgosłupie przebywanie w nienaturalnej pozycji. Podczas zerkania na smartfon nasza szyja jest zgięta pod kątem 12 stopni. W tym nachyleniu nacisk na kręgosłup wynosi około 12 kg.

Konsekwencją długotrwałego korzystania ze smartfonu w pozycji schylonej jest **degeneracja kręgosłupa szyjnego**. Długie godziny spędzone przed komputerem lub smartfonem sprzyjają rozwijaniu się problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, bóle kręgosłupa, regulacja napięcia mięśniowego.

Jedną z głównych, negatywnych konsekwencji nadużywania nowych technologii jest **pogorszenie jakości snu**. Ekrany urządzeń elektronicznych emitują niebieskie światło, które hamuje produkcję melatoniny, hormonu regulującego sen. Bardzo częste korzystanie z internetu w godzinach wieczornych może prowadzić do trudności z zasypianiem, bezsenności i uczucia chronicznego zmęczenia. W ankiecie przeprowadzonej w ośmiu krajach aż 75% badanych w wieku poniżej 30 lat zabiera telefon do łóżka, kładąc się spać. Do negatywnych dla zdrowia konsekwencji używania nowych technologii naukowcy zaliczają również problemy ze wzrokiem, zawroty i bóle głowy, co może utrudniać codzienne funkcjonowanie.



Internet w zdrowych dawkach (Co zrobić, żeby mieć nad tym kontrolę?)

Jak w dzisiejszym świecie korzystać z internetu w sposób świadomy i zrównoważony?



Korzystaj świadomie, nie na autopilocie.

Kluczowa jest świadomość i celowość swoich działań. Zamiast sięgać po telefon czy komputer bez konkretnego celu, zadaj sobie pytanie: *Dlaczego teraz korzystam z internetu?* Określenie celu pomoże uniknąć bezsensownego scrollowania.



Planuj czas na telefonie

Warto wyznaczyć sobie godziny, w których korzystamy z sieci. Pomocne w tym przypadku jest ustawienie alarmów, które mają przypominać o zakończeniu danej sesji.



Wyłącz powiadomienia

Coraz bardziej popularną techniką jest wyłączanie powiadomień, które mogą nas rozpraszać.

Spróbuj: sprawdzaj wiadomości, powiadomienia o stałych porach.

Rób przerwy od ekranu

Długie siedzenie przed telefonem czy komputerem męczy oczy, kręgosłup i mózg. Rób przerwy co 30-60 minut, wstań, rozciągnij się, popatrz w dal.

Wcześniej zaplanowany dzień pozwoli wykorzystać czas bardziej efektywnie i zdrowo, z odpowiednimi oknami na relaks, odpowiadanie na wiadomości, naukę, czy rozrywkę w „realu”.



Stwórz strefy „wolne” od technologii

W świecie przepełnionym bodźcami proste, codzienne czynności, jak np. spożywanie posiłku mogą okazać się wyzwaniem dla naszego mózgu, dlatego warto jest tworzyć „strefy offline”.



Ogranicz korzystanie przed snem

Przestrzeganie zasad dotyczących godziny offline tuż przed snem, czy braku telefonu podczas posiłków mogą odciążyć pracę naszego mózgu. Nasz mózg jest niesamowity, ale potrzebuje Twojej pomocy, aby działał dobrze. Świadome korzystanie z technologii to klucz do tego żeby cieszyć się fajnymi rzeczami bez przesady. Nie wszystko to, co jest w internecie, jest wartościowe. Dlatego ważna jest selekcja treści, do której zalicza się także ograniczenie kontaktu z negatywnymi treściami lub osobami wywołującymi u nas stres. Troska o ergonomię - odpowiednia pozycja siedzenia (plecy proste, ekran na wysokości oczu), tryb nocny lub filtr światła niebieskiego w godzinach wieczornych oraz regularne przerwy od ekranu pozwolą na zmniejszenie wpływu konsekwencji nadmiernego korzystania z internetu na zdrowie fizyczne.

Internet może być źródłem wiedzy, inspiracji i zabawy, jeśli używasz go w sposób świadomy. Kluczem jest ustalenie granic, selekcja treści i planowanie czasu online. Pamiętaj o tym, że to Ty masz kontrolę nad tym, jak korzystasz z sieci - nie pozwól, by to ona kontrolowała Ciebie.



Bibliografia

1. Robert Modrzyński „Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu” 2021
2. Judith Grisel „Nigdy dość. Mózg a uzależnienia” 2019
3. Czerski W.M. „Nomofobia-szczególnie groźna odmiana uzależnienia od telefonu komórkowego” 2019
4. „Jak zrozumieć nastolatka” Stępień - Proszewska, A., 2023
5. „Płytki umysł - jak Internet wpływa na nasz mózg” Nicholas Carr, 2021

O autorkach

Aleksandra Grądzik

Ukończyła pedagogikę specjalną na Akademii Pedagogiki Specjalnej im. w Warszawie, a także Stosowaną Analizę Zachowania w pracy z dziećmi z Autyzmem na SWPS. Chętnie wspiera rodziców w rozwijaniu ich kompetencji rodzicielskich bazując na Teorii Przywiązania Johna Bowlbiego. Terapeutka Ośrodka Wczesnej Interwencji Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, doświadczona także w pracy jako Terapeuta Środowiskowy w Środowiskowym Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży.

Aleksandra Tokarska

Ukończyła psychologię na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, a także Kurs I Stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Praktyk Metody Kids' Skills - Dam radę.

Terapeutka w Ośrodku Wczesnej Interwencji Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.

Jazda na rowerze i czytanie książek to aktywności, które uważa za najbardziej relaksujące.

O FUNDACJI

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków oraz o problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych: do nauczycieli, rodziców, pracowników społecznych, lekarzy, osób dorosłych, dzieci i seniorów. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać.

Szczególną troską otaczamy najmłodszych: dzieci i młodzież. Do tej pory realizowaliśmy szereg programów profilaktycznych i psychoedukacyjnych, takich jak „Emocje w Rodzinie”, gdzie dotykaliśmy tematów wsparcia, komunikacji i budowania relacji na linii rodzic-dziecko, czy „Nie widać, a jest - TU CUKIER”, w którym uczyliśmy dzieci z cukrzycą typu I oraz ich rodziny, jak radzić sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nimi życie z chorobą przewlekłą, uświadamialiśmy, jakie trudności na polu emocjonalnym mogą ich spotkać i jak sobie z nimi radzić. W szerokim projekcie „Psychoedukacji w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży” dotykaliśmy trudnych tematów, takich jak komunikacja z nastolatkiem, seksualność i rozmowy o strefie erotycznej, ale też zjawisko cyberbullyingu czy wykorzystywania seksualnego.

Uzależnienia to kolejny ważki i aktualny temat. Dane ostatnich lat są alarmujące, a problem zwiększa mnogość i różnorodność źródeł nałogów. Obok substancji psychoaktywnych w ostatnich latach poważnym zagrożeniem dla dzieci są media społecznościowe, internet, smartfon czy gry.

W programach „Nie!Zależni” oraz „Czuj(ni)” mówimy o tym, czym jest uzależnienie, jak łatwo wpaść w sidła nałogu, o ich źródłach i konsekwencjach. Swoją przekaz kierujemy do dorosłych, którzy tworzą otoczenie dzieci i nastolatków, przez co mają istotny wpływ na ich zachowania i postawy, czyli do rodziców, opiekunów, nauczycieli, lekarzy, pracowników socjalnych. Informacje dostosowujemy też do dzieci i nastolatków, aby zwiększyć ich świadomość. Wierzymy, że głębsza wiedza to istotny element profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na uzależnienia w wieku dziecięcym i nastoletnim, których konsekwencje odczuwają pacjenci i cała ich rodzina.