



INSTYTUT SZKOLENIOWO - BADAWCZY



**GMINA
POCZESNA**

*Tu warto mieszkać
i inwestować!*

Diagnoza

lokalnych problemów społecznych mieszkańców

Gminy Poczesna

Poczesna, sierpień 2023 r.

Spis treści

1. Metryka Gminy Poczesna.....	2
2. Wprowadzenie do badań.....	2
3. Problemy społeczne w środowisku dzieci i młodzieży.....	5
3.1 Problemy badawcze.....	6
3.2 Technika i narzędzia badawcze.....	6
3.3. Badania populacji	7
3.4. Miejsce i termin badania.....	8
3.5 Rezultaty badań	8
3.5.1 Młodzi Polacy i alkohol	8
3.5.2 Młodzież z terenu Gminy Poczesna, a substancje psychoaktywne	11
3.5.3 Młodzi Polacy i narkotyki.....	19
3.5.4 Młodzież a narkotyki.....	21
3.5.5 Młodzież a uzależnienia behawioralne.....	26
4. Lokalne zagrożenia społeczne w grupie dorosłych mieszkańców Gminy Poczesna	42
4.1 Badana populacja	42
4.2 Miejsce i termin badań	44
4.3 Rezultaty badań	44
4.3.1 Najważniejsze problemy społeczne w opinii dorosłych mieszkańców Gminy Poczesna	44
4.3.2 Spożywanie alkoholu oraz związane z nim inne problemy społeczne ...	46
4.3.3 Narkotyki w środowisku lokalnym	53
4.3.4 Uzależnienia behawioralne wśród dorosłych mieszkańców Gminy Poczesna	57
5. Badanie punktów sprzedaży napojów alkoholowych	72
6. Wnioski i rekomendacje	83

1. Metryka Gminy Poczesna

Gmina Poczesna leży na północnej części Wyżyny Krakowsko – Częstochowskiej oraz na terenie chronionej zlewni rzeki Warty. Powierzchnia Gminy to 60,13 km². Ogólna liczba mieszkańców to 12 636 w tym kobiet: 6 508 i mężczyzn: 6 128

Ważnym elementem usytuowania geograficznego jest droga krajowa nr 1 i magistrała kolejowa Warszawa – Katowice oraz autostrada A – 1. Krzyżujące się drogi w kierunku Zawiercia, Opola Katowic i Częstochowy mają korzystny walor w rozwoju gospodarczym. Poczesna zlokalizowana jest około 40 km od międzynarodowego lotniska w Pyrzowicach. Ze względu na położenie w strefie podmiejskiej Częstochowy Poczesna wyposażona jest w wiele urządzeń i obiektów o znaczeniu ponadlokalnym (w tym niezbędnych dla obsługi aglomeracji miejskiej). Gmina posiada bardzo dobrze rozwiniętą sieć komunikacji miejskiej. Poczesna sąsiaduje z następującymi gminami: Kamienica Polska, Starcza, Poraj, Konopiska, Olsztyn.

Środowisko geograficzne jest dość jednolite dla całego obszaru. Wyjątek stanowią Wzgórza Wrzosowskie - 304 m n.p.m., leżące na krawędzi Wyżyny Krakowsko - Częstochowskiej.

Na zasobność społeczno-ekonomiczną gminy duży wpływ mają podmioty gospodarcze. Jest ich ponad 800. Zlokalizowane w różnych miejscowościach zapewniają zatrudnienie mieszkańcom i nadają pozytywne impulsy rozwojowi gospodarstwu gminy. Najliczniejszą grupę stanowią placówki handlowe o różnorodnej branży. Hurtownie i magazyny, zakłady usługowe zaspokajają potrzeby klientów, a dostęp do nich nie stwarza problemu mieszkańcom. Pozytywną rolę spełniają liczne zakłady produkcyjne zatrudniające od 30 do 300 pracowników. Meble, zabawki, wyroby ceramiczne, wózki dziecięce, usługi motoryzacyjne oraz produkcja samochodów strażackich - to najbardziej znane w regionie, w kraju i poza granicami wyroby stanowiące wizytówkę gminy.

2. Wprowadzenie do badań

W celu przeprowadzenia diagnozy zagrożeń społecznych na terenie Gminy Poczesna przeprowadzono **badania ankietowe**.

Badania ankietowe to jedna z metod stosowanych w naukach społecznych. Metoda ta polega na uzyskiwaniu danych poprzez zadawanie pytań na podstawie specjalnie

przygotowanego kwestionariusza - uzyskiwanie odpowiedzi przez ankietera od wybieranych na podstawie odpowiednio dobieranych prób badawczych respondentów. Badania ankietowe przeprowadza się zawsze na próbie reprezentatywnej, wykorzystuje się kwestionariusz wywiadu lub **kwestionariusz ankiety** w bardzo standaryzowanych wersjach. Materiały zebrane w badaniach ankietowych są opracowywane w sposób ilościowy.

Badanie to objęło trzy wybrane grupy mieszkańców:

- ✓ uczniów szkół podstawowych,
- ✓ dorosłych mieszkańców gminy oraz
- ✓ właścicieli i sprzedawców punktów sprzedaży napojów alkoholowych.

Łącznie w badaniu wzięło udział 210 osób.

Liczbowo przedstawia się to następująco:



Zakres prac badawczych odnosił się do zdiagnozowania następujących problemów:

- **Problemu alkoholowego (alkoholizmu)** – według WHO (World Health Organization) to „wszelki sposób picia, który wykracza poza miarę tradycyjnego i zwyczajowego

spożycia albo poza ramy obyczajowego, przyjętego w całej społeczności, picia towarzyskiego bez względu na czynniki, które do tego prowadzą” (T. Pilch, Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku, str. 92). Problem alkoholowy jest jednym z najpoważniejszych i najpowszechniejszych problemów społeczeństwa polskiego. Nadużywanie alkoholu, jak i uzależnienie od jego spożywania, implikuje szereg szkód zarówno dla jednostki korzystającej z jego właściwości, jak i osób żyjących w otoczeniu osoby patologicznie pijącej. Wszelkie działania redukujące tego typu szkody i zapobiegające powstawaniu i mnożeniu się problemów alkoholowych stanowią niezbędną aktywność dla przywrócenia równowagi zdrowotnej wszystkim osób uwikłanych w uzależnienie jednostki oraz przywrócenia tejże do powrotu do prawidłowego pełnienia ról społecznych: ucznia, rodzica, pracownika, partnera, kolegi, sąsiada, obywatela itd., a przede wszystkim do realizacji zadań życiowych związanych z pełnieniem każdej z tych ról.

- **Problemu nikotynowego** - Nikotyna w organizmie wywołuje zmiany w funkcjonowaniu ośrodkowego układu nerwowego. Regularnie dostarczana powoduje zwiększenie liczby receptorów nikotynowych w mózgu, ale przy tym stają się one mniej wrażliwe na jej działanie. W takim przypadku mówimy o wzroście tolerancji na nikotynę i ten mechanizm odpowiada za konieczność przyjmowania coraz większych dawek dla uzyskania efektu (wyrzutu dopaminy). Z tego powodu odstawienie nikotyny wiąże się z szeregiem nieprzyjemnych objawów i niestety zwiększa ryzyko powrotu do palenia.
- **Problemu narkotykowego (narkomania)** – według ustawy z dnia 29 lipca 2005r. przeciwdziałaniu narkomanii, narkomania to: „stałe lub okresowe używanie w celach niemedycznych środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych lub nowych substancji psychoaktywnych, w wyniku czego może powstać lub powstało uzależnienie od nich”. W niniejszym raporcie zwrócono uwagę przede wszystkim na następujące kwestie związane z owym zjawiskiem: rozpowszechnienie i dostępność narkotyków oraz dopalaczy, skala problemu wśród dorosłych mieszkańców, dzieci i młodzieży szkolnej na terenie gminy.
- **Problem dotyczący uzależnień behawioralnych** – uzależnienia behawioralne, inaczej nazywane czynnościowymi nazywamy grupę objawów związanych z wielokrotnym, długotrwałym i utrwalonym powtarzaniem konkretnej czynności. Działanie takie ma na

celu zredukowanie złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia poprzez osiągnięcie uczucia przyjemności, zaspokojenia, radości czy nawet euforii przez osobę wykonującą daną czynność. Zazwyczaj są to zachowania akceptowane społecznie. Wspólną cechą wszystkich uzależnień jest zaburzona kontrola impulsów, którym osoba z takimi problemami nie jest w stanie się oprzeć, a poddanie się im przynosi poczucie ulgi. **Szczególnie często uzależnienia behawioralne dotyczą dzieci oraz młodzieży.** Jednym z częstszych takich zaburzeń jest nałogowe korzystanie z zaawansowanych technicznie urządzeń do wymiany danych, takich jak komputery i smartfony.

Przykładami najczęstszych uzależnień behawioralnych są:

- ✓ zakupoholizm,
- ✓ patologiczny hazard,
- ✓ kompulsywne objadanie się,
- ✓ ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu,
- ✓ pracoholizm,
- ✓ uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych,
- ✓ siecioholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej,
- ✓ fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego,
- ✓ tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium,
- ✓ bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych,

Aby analiza ta była bardziej miarodajna, badaniem objęto różne grupy wiekowe respondentów. Analiza i interpretacja danych pozwoliła na sformułowanie wniosków oraz rekomendacji względem planowanych przyszłych działań profilaktycznych na terenie Gminy Poczesna.

3. Problemy społeczne w środowisku dzieci i młodzieży

Zagrożenie dzieci i młodzieży substancjami psychoaktywnymi jest szczególnie niepokojącym zjawiskiem, mającym miejsce w dzisiejszej rzeczywistości. Wymaga ono diagnozowania i podejmowania środków zaradczych. Celem podjętych badań była próba określenia obszaru zagrożenia substancjami psychoaktywnymi wśród młodzieży wybranych

szkół oraz rozmiaru badanego zjawiska. W szczególności miano na celu pozyskanie informacji na temat obecności substancji psychoaktywnych w środowisku młodych ludzi, ich poczucia zagrożenia oraz doświadczenia w tym zakresie.

Substancje psychoaktywne są to takie środki chemiczne, które poprzez swoje działanie na organizm człowieka powodują zmiany w jego samopoczuciu oraz zmieniony (zafałszowany) odbiór otaczającej go rzeczywistości. Przyjmowanie tych substancji wiąże się z bardzo dużym prawdopodobieństwem uzależnienia się.

W Polsce obowiązuje podział **substancji psychoaktywnych** na trzy główne grupy: alkohol, opiaty, leki uspokajające i nasenne (działające głównie rozluźniająco, uspokajająco, nasennie) kanabinoły i inne substancje halucynogenne, lotne rozpuszczalniki (działające głównie euforycznie, powodujące omamy, urojenia).

3.1 Problematyka badawcza

Problematyka badawcza koncentrowała się wokół zagadnień dotyczących przyjmowania substancji psychoaktywnych, głównie alkoholu i narkotyków, a także wiedzy młodych ludzi na temat ich dostępności na terenie Gminy Poczesna. Respondenci pytani byli także o motywy sięgania po substancje psychoaktywne oraz o opinie na temat wiedzy ich rodziców na powyższy temat. W badaniach zostało również poruszone zagadnienie dotyczące uzależnień behawioralnych, szczególnie tych, które związane są z korzystaniem z Internetu oraz urządzeń elektronicznych. i ich wpływ na życie młodych oraz dorosłych mieszkańców gminy.

3.2 Technika i narzędzie badawcze

Techniką uzyskania materiału badawczego zastosowaną w omawianym badaniu była **anonimowa ankieta**. Ankietowani byli poinformowani o anonimowości przeprowadzanych badań, co jest bardzo ważne w kontekście poruszanej tematyki. Zagadnienia dotyczące uzależnień są trudne, bywa, że młodzież nie chce otwarcie rozmawiać, dlatego ważne jest by respondenci mieli świadomość tego, że dane wykorzystane będą tylko w kontekście prowadzonych badań.

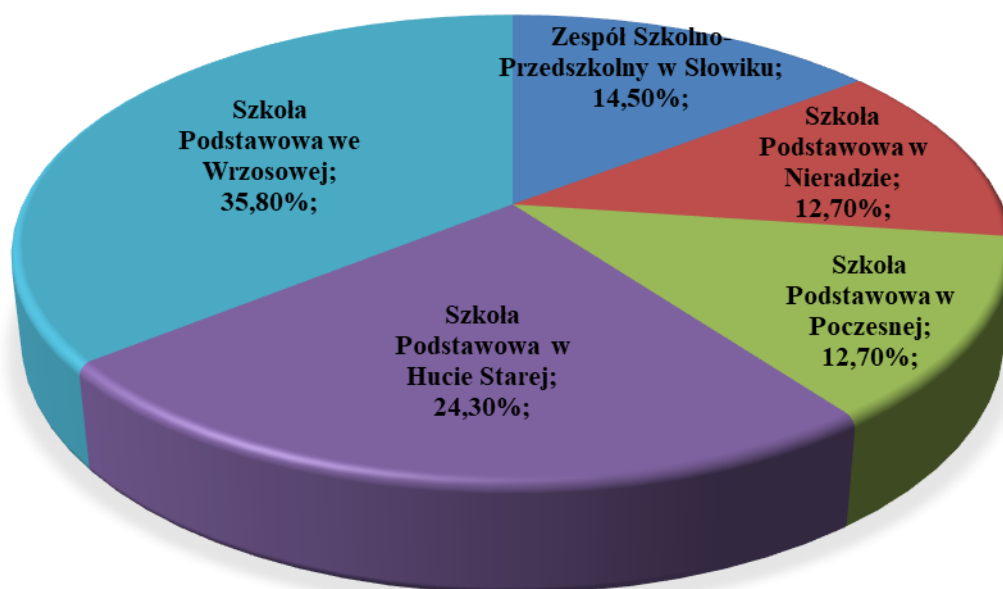
Kwestionariusz ankiety dla uczniów szkół podstawowych składał się z 31 pytań. Zgodnie z europejskim standardem badanych zapytano o doświadczenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych w ciągu 30 dni przed badaniem, co jest wskaźnikiem bieżącego używania.

3.3 Badania populacji

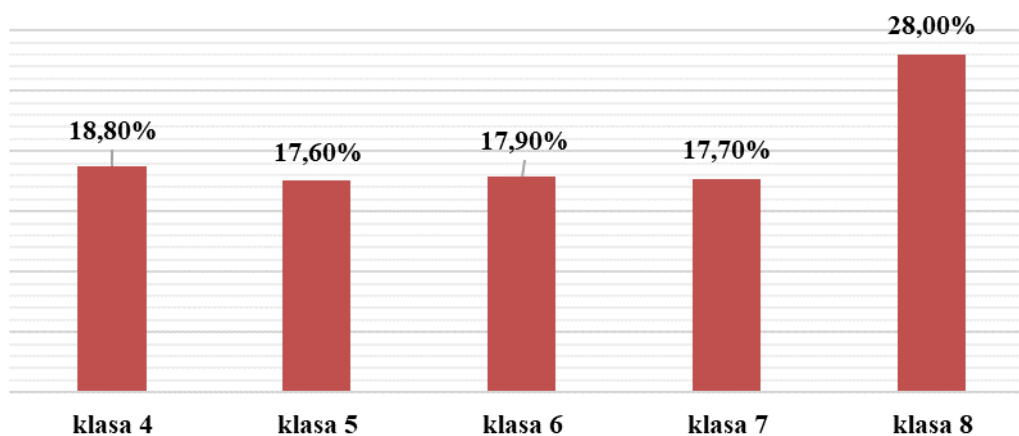
Pierwszą grupę objętą badaniami stanowili uczniowie niżej wymienionych szkół:

1. Zespół Szkolno-Przedszkolny w Słowiku Podlaska 4, 42-263 Słowik,
2. Szkoła Podstawowa w Nieradzie Laurowa 54, 42-262 Michałów,
3. Szkoła Podstawowa im. Gustawa Morcinka w Poczesnej Kolonia Poczesna, ul. Szkolna 2 42 - 262 Poczesna,
4. Szkoła Podstawowa im. Kazimierza Wielkiego w Hucie Starej B, ul. Adama Mickiewicza 12, 42-263 Huta Stara B.
5. Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika we Wrzosowej Szkolna 4, 42-263 Wrzosowa.

1. Nazwa szkoły

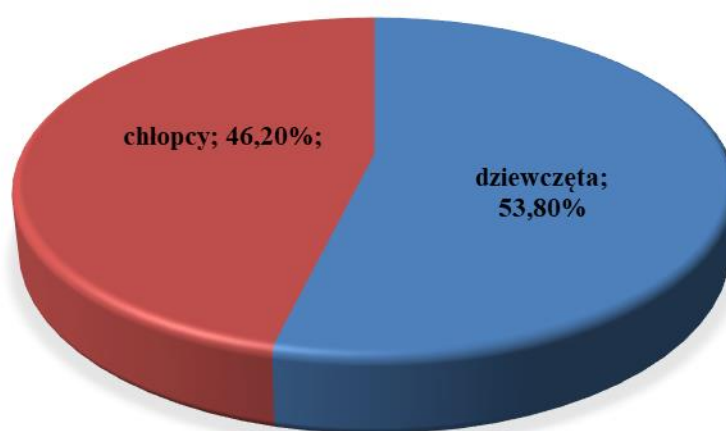


2. Klasa



Badanie zostało przeprowadzone na grupie badawczej liczącej łącznie 100 osób. Grupę uczniów stanowiło: dziewczęta – 53,8% oraz chłopcy – 46,2%.

3. Płeć



3.4 Miejsce i termin badania

Badanie zostało przeprowadzone w II kwartale 2023 roku. Ankiety zostały przeprowadzone internetowo poprzez platformę Survio.

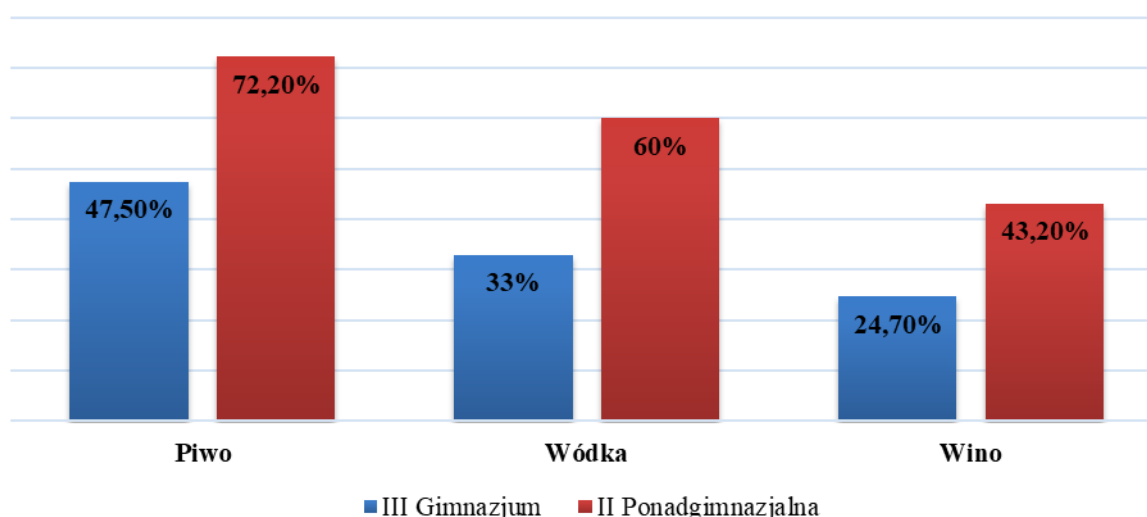
3.5 Rezultaty badań

3.5.1 Młodzi Polacy i alkohol

Na wstępie naszej diagnozy przedstawiamy wybrane wyniki z ogólnopolskiego badania dotyczącego picia napojów alkoholowych przez młodzież - ESPAD - przeprowadzone w 2019 roku. Są to na chwilę obecną najbardziej aktualne badania opublikowane w Polsce. Objęto nim uczniów klas trzecich szkół gimnazjalnych oraz klas drugich szkół ponadgimnazjalnych.

Jak pokazały wyniki dotychczasowych badań ogólnopolskich picie alkoholu przez młodzież stało się niemal statystyczną normą. Napoje alkoholowe są najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży szkolnej, podobnie jak ma to miejsce w dorosłej części społeczeństwa. Próby picia ma za sobą 84,9% uczniów z młodszej grupy badawczej i 96,6% uczniów ze starszej grupy badawczej. Preferencje spożywanych napojów alkoholowych są podobne wśród chłopców jak i wśród dziewcząt zarówno w młodszej jak i starszej grupie. Najbardziej popularnym napojem wśród chłopców i wśród dziewcząt jest piwo, potem wódka i wino.

Używanie przez młodzież różnych rodzajów napojów alkoholowych



Zaprezentowane dane ilustrują skalę problemu związanego z używaniem alkoholu przez współczesną młodzież. Warto je traktować jako dyrektywę do intensyfikacji działań

profilaktycznych w szkołach. Wynika z nich również, iż osoby pracujące z młodzieżą stają w obliczu kolejnych problemów wychowawczych. Picie alkoholu staje się bowiem zachowaniem powszechnym wśród młodzieży i nie dotyczy on już tylko tzw. trudnej młodzieży i osób dorastających w rodzinach dysfunkcyjnych. Poza tym w okresie ostatnich lat wzrosły wskaźniki picia alkoholu przez dziewczęta, nieznacznie tylko różniąc się od poziomu wskaźnika chłopców.

Młodzież pije z wielu różnych powodów. Najczęściej za przyczynę picia alkoholu uznaje się presję otoczenia i trudność radzenia sobie z sytuacjami namawiania przez rówieśników. Powodem mogą też być negatywne wzorce prezentowane przez dorosłych. Dzieci od najmłodszych lat patrzą na pijących rodziców i nabierają przeświadczenia, że to nic złego. Na pytanie dlaczego piją, często mówią, że alkohol pomaga im w pozbyciu się stresu i pozwala im zapomnieć o kłopotach w domu lub w szkole. Niekiedy robią to na złość rodzicom lub nauczycielom. Jest to czasami także forma zachowań autoagresywnych. Pijąc alkohol zyskują pozorne uznanie w oczach rówieśników. Jest to dla nich sposób na uzyskanie akceptacji kolegów i koleżanek.

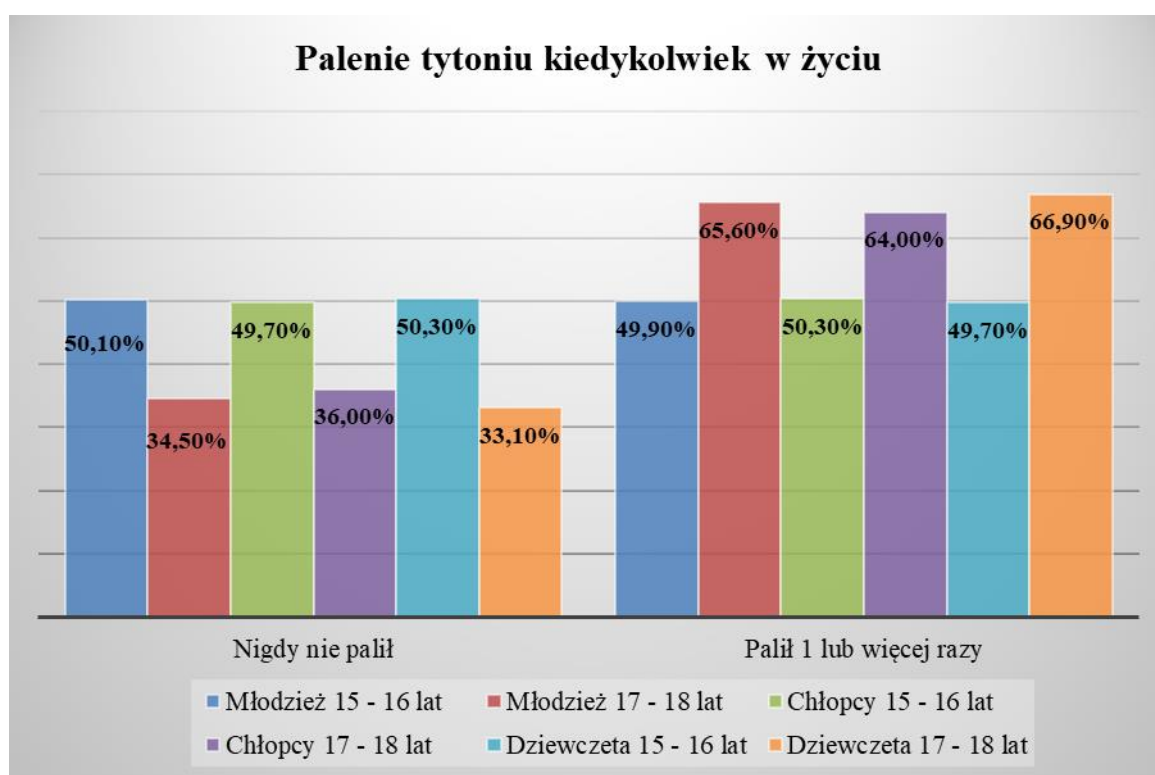
Dla dzieci i młodzieży alkohol wydaje się atrakcyjny, bo uważają, że bez niego nie ma dobrej zabawy. Nie przejmują się zdrowiem, konsekwencjami uzależnienia i problemami, które może wywoływać, uważając, że to ich nie dotyczy, a ponieważ brakuje im wiedzy na temat skutków oddziaływania alkoholu na organizm i psychikę człowieka, alkohol zbiera wśród młodzieży znaczne żniwo. Niestety nawet pomimo szeroko prowadzonych działań profilaktycznych oraz prób przekazywania młodzieży wiedzy na temat skutków picia alkoholu, młodzi ludzie podejmują niewłaściwe decyzje.

Znaczący wpływ na sięganie przez młodzież po napoje alkoholowe, zwłaszcza te niskoprocentowe, mają media. Reklamy przekonują, że piwo to napój orzeźwiający, który kojarzy się z zabawą, energią, młodością. Okazuje się, że aż 82% młodzieży uważa, że piwo nie jest alkoholem. Reklamy piwa pojawiające się w czasie największej oglądalności przedstawiają ludzi szczęśliwych, zrelaksowanych, otoczonych przyjaciółmi. Młodzi identyfikując się z bohaterami reklam, chcą spędzać czas podobnie. Browary dążą, by ich wizerunek odbierany był pozytywnie, wbrew zakazowi ustawodawcy sponsorują sport, akcje charytatywne, organizują pikniki i biesiady, po to by przyciągnąć młodego człowieka, chcąc pozyskać nowego potencjalnego konsumenta.

W ostatnich latach pojawiły się nowe grupy konsumentów – nastolatki kobiety, które łatwiej przyswajają sobie nowe trunki nie przywiązując wagi do tradycji alkoholowych, są nośnikami nowych wzorów picia. Dyskoteka, koncert, klub muzyczny to miejsca, w których

wypada bywać, jest to modne i na czasie, a są one nierozzerwalnie związane z konsumpcją alkoholu.

Próby palenia tytoniu w czasie całego życia podejmowało 51,9% uczniów z młodszej i 74,2% uczniów ze starszej grupy. Jednak należy odróżnić uczniów, których doświadczenia z paleniem są incydentalne od tych, którzy podejmowali próby kilkakrotnie. Grupy osób, które paliły nie więcej niż 5 razy w swoim życiu liczą 23,2% 15- i 16-latków i 20,9% uczniów starszych. Z kolei wśród osób najczęściej podejmujących próby palenia, u których wyszło ono poza fazę eksperymentowania, czyli 40 razy lub więcej, grupy te liczą 16,1% dla 15- i 16-latków i 34,5% dla uczniów szkół średnich.



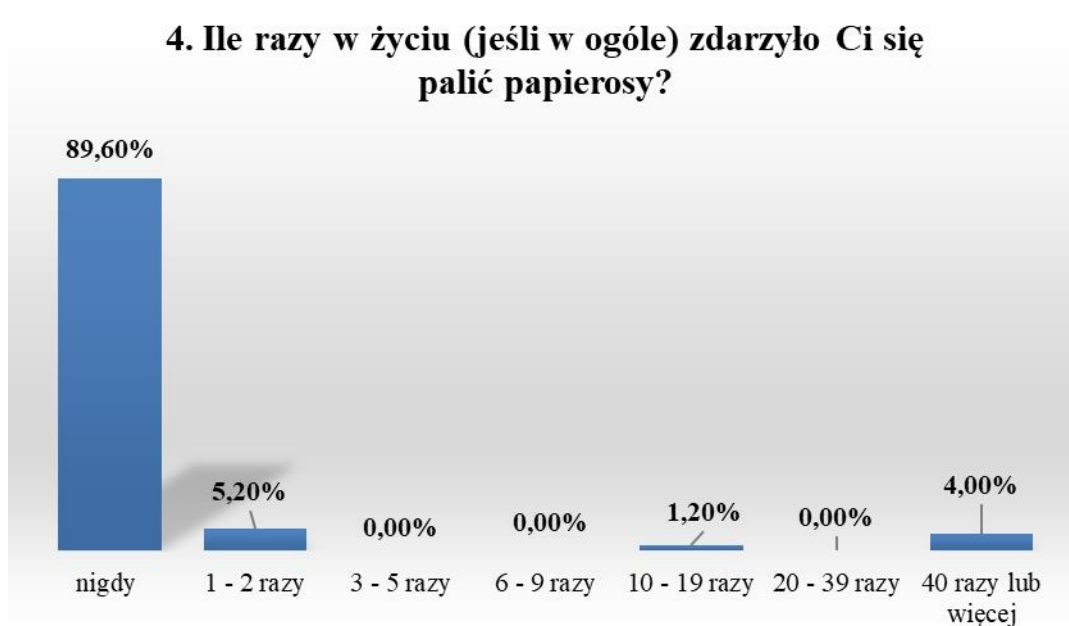
3.5.2. Młodzież z terenu Gminy Poczesna, a substancje psychoaktywne

Mimo prowadzonych na szeroką skalę działań profilaktyczno-edukacyjnych, dotyczących szkodliwości spożywania alkoholu i konsekwencji, jakie niesie ze sobą jego nadużywanie, nadal pozostaje on najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną. Mało tego, także najbardziej dostępną również dla młodzieży. Zwłaszcza alkohole niskoprocentowe traktowane są często przez młodych ludzi jako swego rodzaju forma

rozrywki. Nie widzą oni zagrożenia i nie trafia do nich argument, że jest to ta sama substancja psychoaktywna, tyle że w różnym stężeniu procentowym.

Z młodzieżą poruszono również problematykę palenia papierosów, która jak się okazuje nadal pozostaje aktualną. Według badań ESPAD 2019 w czasie całego życia jakiegokolwiek doświadczenie z paleniem miało 49,9% uczniów klas trzecich gimnazjalnych i 65,5% uczniów klas drugich szkół ponadgimnazjalnych.

Badania wśród młodzieży rozpoczęliśmy od poproszenia uczniów o odpowiedź na pytanie, czy zdarzyło im się palić papierosy.



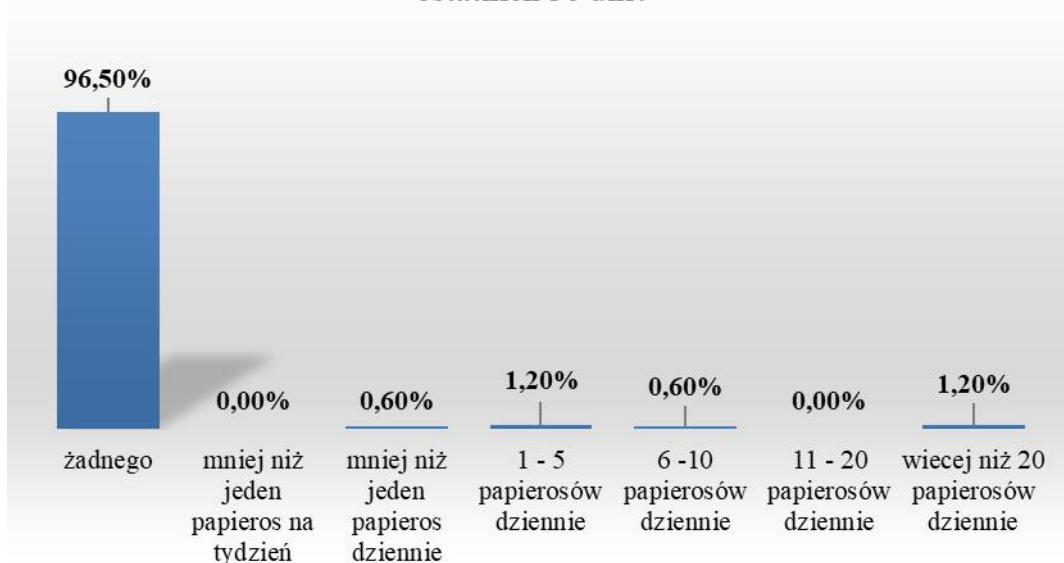
Badania wskazują, że 89,6% ankietowanych uczniów nigdy w życiu nie paliło papierosów.

5,2% młodych ludzi paliło 1 – 2 razy, 1,2% badanych uczniów paliło papierosy 10 - 19 razy w życiu i 4,0% paliło 40 razy lub więcej.

Warto tu zaznaczyć, że palenie papierosów (i bliźniaczych wyrobów) jest szkodliwe, a ponadto ich używanie przez osobę nie mającą ukończonych 18 lat może być uznane za przejaw demoralizacji. To z kolei skutkuje konsekwencjami zarówno dla osoby niepełnoletniej (nie karnymi, a mającymi na celu „przywrócenie do porządku”), a nawet jej rodziców.

Bardzo popularne wśród młodzieży są od jakiegoś czasu e – papierosy, natomiast należy pamiętać, że w ich przypadku nikotyna także działa szkodliwie na organizm młodego człowieka. Dodatkowo pojawia się coraz więcej naukowych opracowań wskazujących na szkodliwość działania e-papierosów nie tylko jeśli chodzi o nikotynę, ale i pozostałe substancje chemiczne zawarte w tzw. liquidach.

5. Ile papierosów wypaliłeś/aś (jeśli wogóle) w ciągu ostatnich 30 dni?



Młodzi ludzie określili w kolejnym pytaniu ile papierosów wypalili w ciągu ostatnich 30 dni.

96,5% w ciągu ostatnich 30 dni nie wypaliło żadnego papierosa. Mniej niż jeden papieros dziennie wypaliło,– 0,6% badanych, 1 – papierosów dziennie – 1,2%, 6 – 10 papierosów dziennie wypalił 0,6% uczniów biorących udział w badaniu. Więcej niż 20 papierosów dziennie wypaliło 1,2% respondentów.

Z uwagi na fakt, że bardzo popularne wśród młodzieży są od jakiegoś czasu e – papierosy zapytaliśmy badanych czy kiedykolwiek sięgnęli po tego rodzaju wyrób tytoniowy.

6. Czy paliłeś/aś kiedykolwiek w życiu e-papierosa?



16,8% badanych uczniów odpowiedziało twierdząco, a 83,2% ankietowanych nigdy nie paliło e – papierosów.

Aerozol z e-papierosa, który użytkownicy wdychają i wydychają z urządzenia, może zawierać szkodliwe i potencjalnie szkodliwe substancje, takie jak:

- nikotyna,
- bardzo drobne cząsteczki, które mogą być wdychane głęboko do płuc,
- aromaty, takie jak diacetyl,
- lotne związki organiczne,
- substancje chemiczne powodujące raka,
- metale ciężkie, takie jak nikiel, cyna i ołów.

Większość e-papierosów zawiera nikotynę, która ma znany wpływ na zdrowie:

- jest silnie uzależniająca,
- jest toksyczna dla rozwijających się płodów,
- może uszkadzać rozwój mózgu u nastolatków i młodych dorosłych,
- stanowi zagrożenie dla zdrowia kobiet w ciąży i ich rozwijających się dzieci.

Oprócz nikotyny aerozol e-papierosa może zawierać inne substancje szkodliwe dla organizmu. Należą do nich substancje chemiczne powodujące raka oraz drobne cząsteczki, które docierają głęboko do płuc.

7. Czy w ciągu ostatnich 30 dni przed badaniem palileś/aś e-papierosa?



Uczniów szkoły podstawowej zapytaliśmy czy w ostatnich 30 dniach przed badaniem palili e-papierosa. Negatywnie na powyższe pytanie odpowiedziało 90,8% uczniów. 9,2% badanych w ciągu ostatnich 30 dni przed badaniem paliło e-papierosa.

Podobnie jak w przypadku alkoholu, także jeśli chodzi o papierosy nie można lekceważyć skali zjawiska. Należy stanowczo podkreślić, że w działaniach edukacyjnych i profilaktycznych prowadzonych wśród dzieci i młodzieży powinien pojawić się także temat szkodliwości palenia tytoniu.

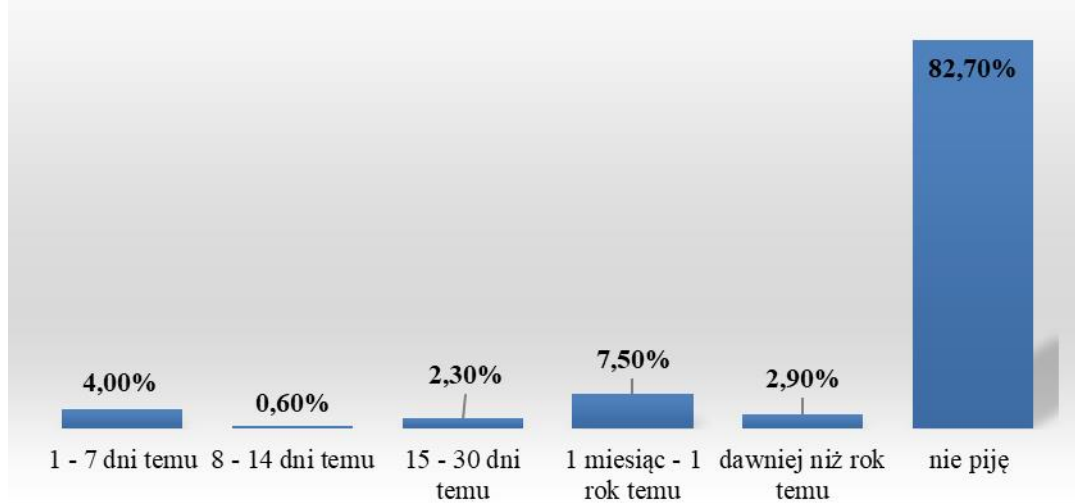
Kolejne pytania dotyczyły spożywania przez młodzież alkoholu. Zapytaliśmy młodych ludzi czy kiedykolwiek pili alkohol.

Twierdząco odpowiedziało 17,3% badanych.

Z tego 4,0% piło alkohol 1 – 7 dni temu, 8 – 14 dni temu – 0,6%, i 15 – 30 dni temu – 2,3%, w okresie 1 miesiąca do 1 roku temu alkohol spożywało 7,5%. Dawniej niż 1 rok temu – 2,9%.

Dla przypomnienia, młodzież biorąca udział w badaniu to uczniowie szkół podstawowych.

8. Czy kiedykolwiek piłeś/aś alkohol? Jeśli tak, zaznacz kiedy ostatnio?

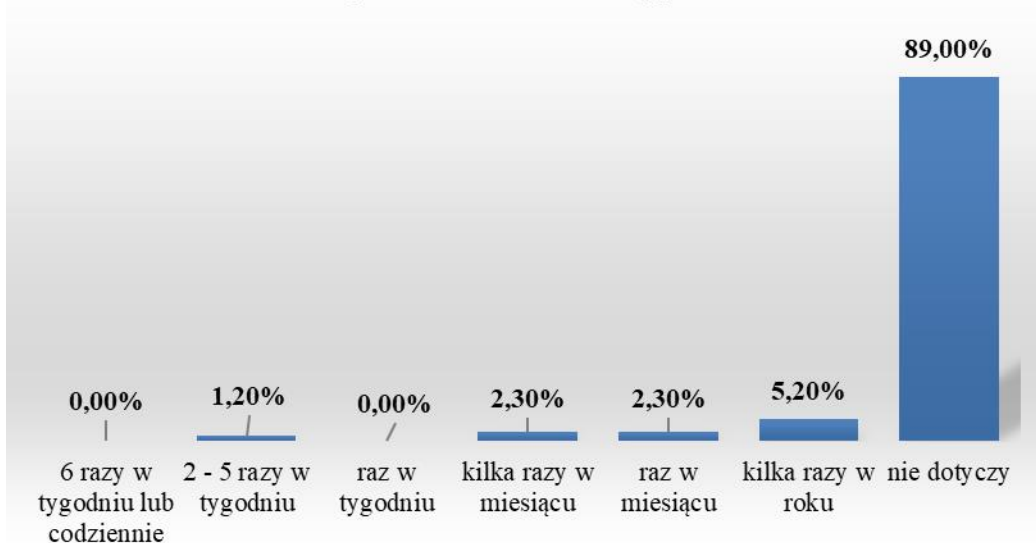


Aby sprecyzować informacje dotyczące sięgania przez młodzież po alkohol zapytaliśmy uczniów jak często zdarzało im się pić alkohol.

Największa grupa, bo 89,0% badanych odpowiedziała, że nie dotyczy jej badanie.

Uczniowie odpowiedzieli, że alkohol zdarza im się pić 2 do 5 razy w tygodniu – 1,2%, kilka razy w miesiącu – 2,3% i raz w miesiącu 2,3%. Kilka razy w roku alkohol spożywa 5,2% młodych ludzi biorących udział w badaniu.

9. Jak często zdarzało Ci się pić alkohol?



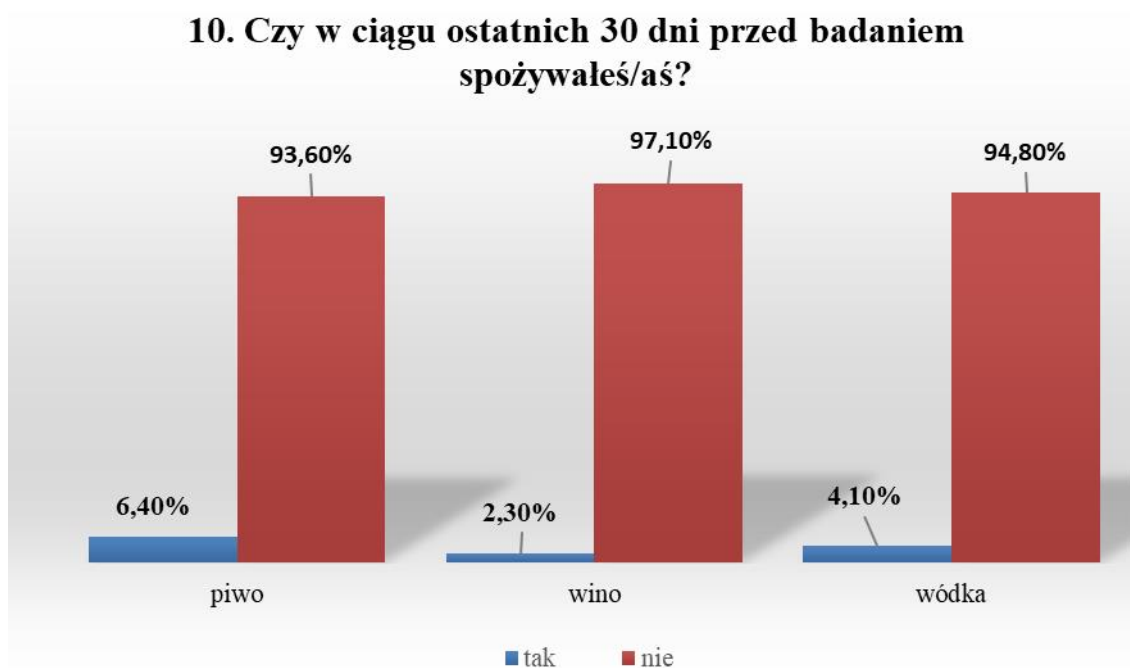
Warto przy tym pamiętać, że dla dzieci poniżej 15 roku życia, a takie właśnie m. in. brały udział w badaniu, nawet niewielka ilość alkoholu, niegroźna dla dorosłych, jest niebezpieczna, dlatego, że zaburza ich procesy rozwojowe. Dotyczy to nie tylko rozwoju biologicznego, ale też emocjonalnego, intelektualnego i społecznego.

Jest to zatem problem nad którym warto się zastanowić i podjąć działania edukacyjno-profilaktyczne w tym zakresie.

Zapytaliśmy także młodych respondentów o to, kiedy ostatnio pili alkohol i jaki alkohol spożywali.

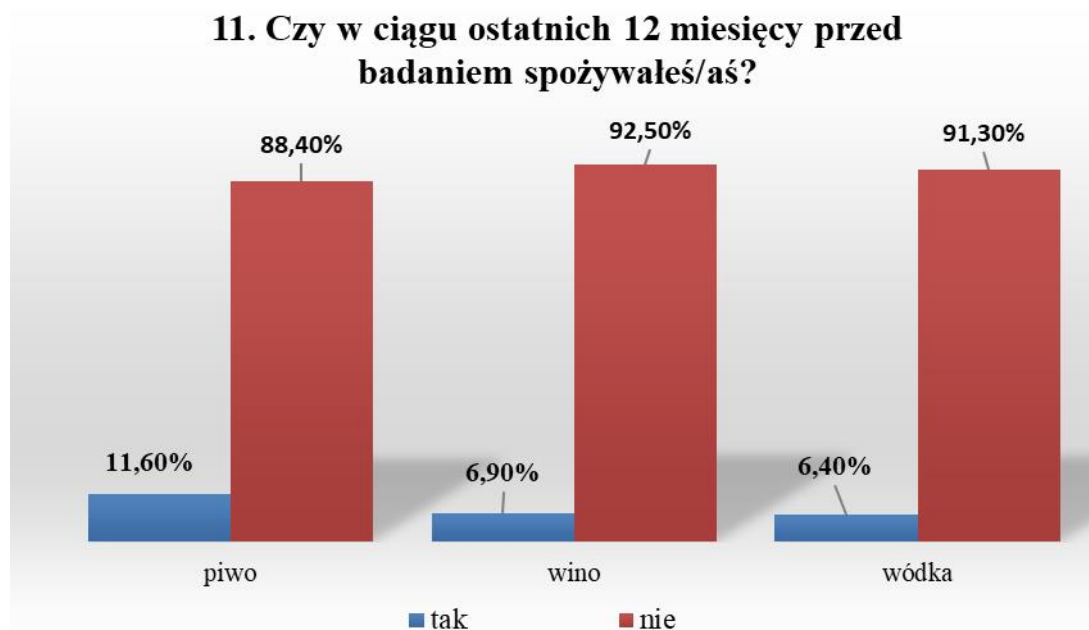
Zgodnie z europejskim standardem, doświadczenia związane z używaniem alkoholu w ciągu 30 dni przed badaniem są wskaźnikiem bieżącego używania. Odpowiedzi udzielali uczniowie, którzy wcześniej zadeklarowali picie alkoholu.

Większość badanych uczniów to osoby, które nie mają ukończonego osiemnastego roku życia. Na podstawie art. 15 ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi istnieje zakaz sprzedaży i podawania alkoholu osobom, które nie ukończyły 18 roku życia.



Najpopularniejszym napojem alkoholowym wśród młodych ludzi z Gminy Poczesna jest piwo (6,4%), wódka (4,1%) oraz wino (2,3%). Po te alkohole sięgnęli w ciągu ostatnich 30 dni przed badaniem respondenci.

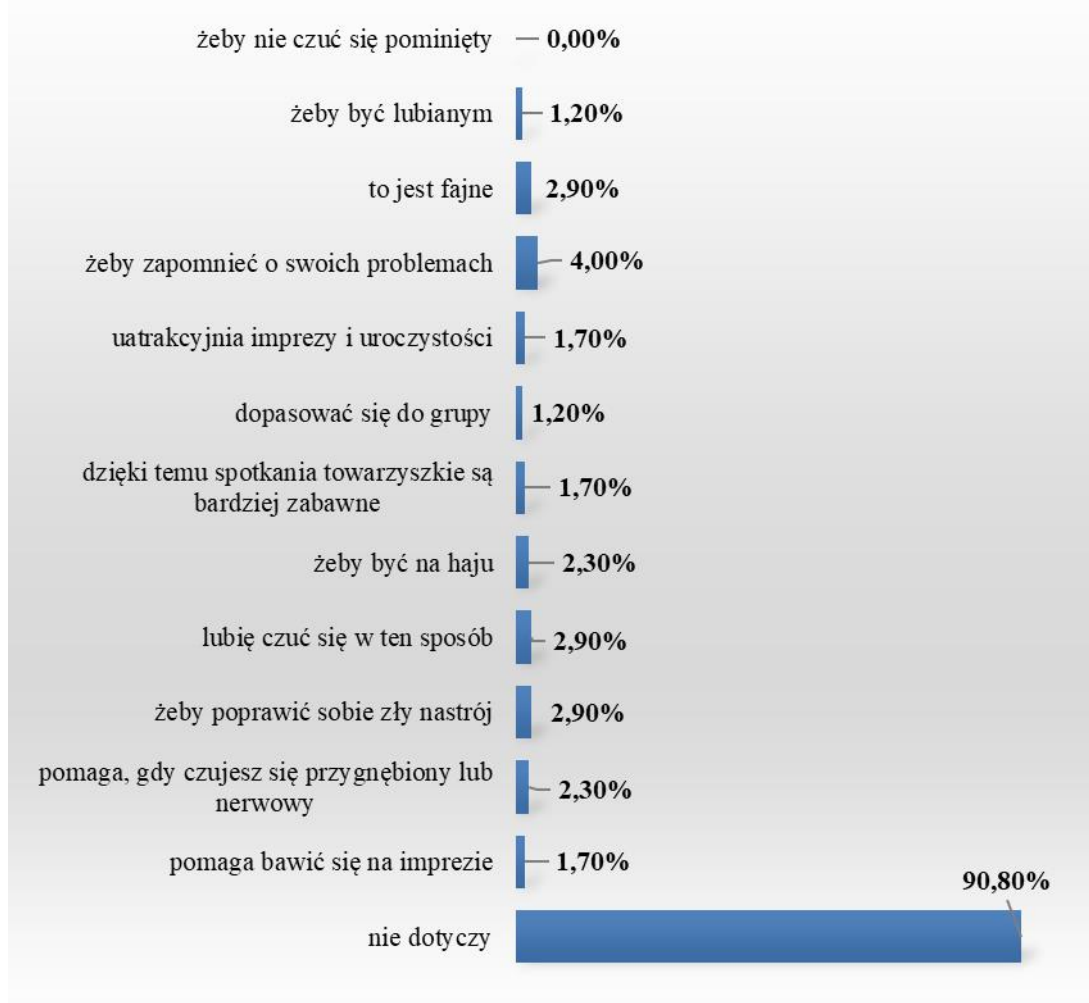
W przypadku spożywania alkoholu przez młodzież w okresie ostatnich 12 miesięcy 11,6% uczniów spożywało piwo, 6,9% wino i 6,4% sięgnęło po wódkę.



Zapytaliśmy uczniów szkół Gminy Poczesna o ich opinię na temat powodów sięgania przez młodzież po alkohol.

4,0% uczniów odpowiedziało, że alkohol pomaga zapomnieć o swoich problemach, 2,9% twierdzi, że alkohol pomaga poprawić sobie zły nastrój, lubią czuć się w ten sposób, że jest to fajne. 2,3% mówi, że alkohol pomaga, gdy czujesz się przygnębiony lub nerwowy, po alkohol sięga żeby być na haju, 1,7% badanych uważa, że alkohol uatrakcyjnia imprezy i uroczystości, dzięki alkoholowi spotkania towarzyskie są bardziej zabawne, alkohol pomaga bawić się na imprezie i 1,2% twierdzi, że po alkohol sięga by dopasować się do grupy i żeby być lubianym.

12. Z jakiej przyczyny sięgasz po alkohol?



3.5.3. Młodzi Polacy i narkotyki

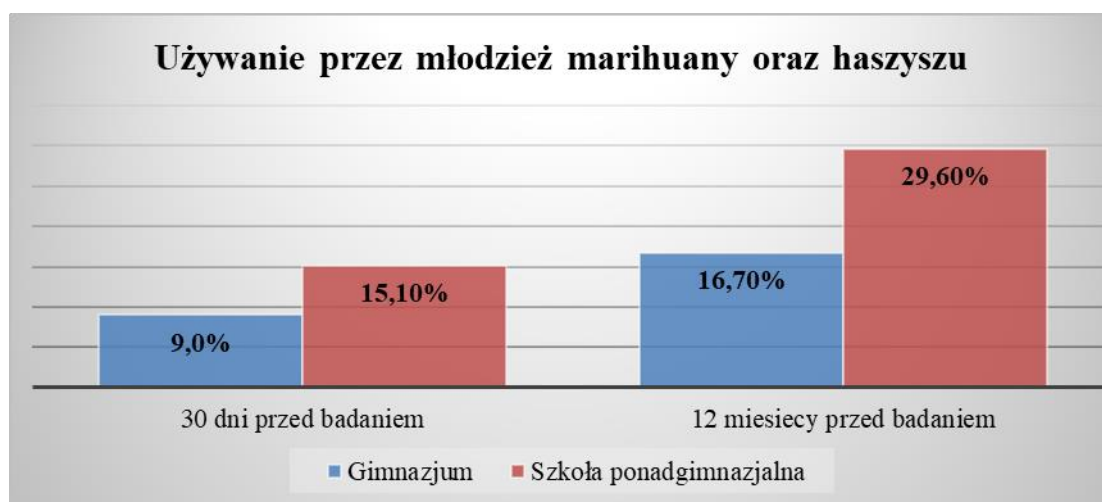
Działanie narkotyków na młody organizm różni się od ich wpływu na człowieka dorosłego – jest zdecydowanie silniejsze. Wynika to z mniejszej masy ciała, niedojrzałości organizmu, a szczególnie układu nerwowego. Narkotyki zmieniają sposób, w jaki odbierane są bodźce zewnętrzne, zmieniają odczuwanie bólu oraz pogarszają zdolność kontroli i oceny swoich zachowań. Skutki tych zmian mogą być zarówno bezpośrednie, takie jak wypadki, narażenie na niechciany kontakt seksualny, uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego, jak i odroczone w czasie, jakimi są straty społeczne czy uzależnienie. Bardzo dużo zależy od rodzaju narkotyku, jego dawki, częstotliwości i sposobu używania oraz odpowiedzi

organizmu. Oznacza to, że skutki brania narkotyków bywają naprawdę trudne do przewidzenia.

Badania przeprowadzone na terenie Polski wskazują, że problem narkotykowy dotyczy coraz większej liczby młodych osób. Zgodnie z wynikami badań ESPAD z 2019 roku do szerokiej grupy innych niż alkohol i tytoń substancji psychoaktywnych należą takie substancje legalne jak leki przeciwbólowe i nasenne czy substancje wziewne oraz szeroka gama substancji nielegalnych. Pod pojęciem substancji nielegalnych rozumiemy tu substancje, których produkcja i handel są czynami zabronionymi przez prawo. W języku publicystyki substancje te często nazywane są narkotykami.

Dane pokazują, że wśród uczniów klas gimnazjalnych na pierwszym miejscu pod względem rozpowszechnienia eksperymentowania znajdują się marihuana i haszysz (24,1%).

Wśród uczniów klas starszych - ponadgimnazjalnych na pierwszym miejscu również znajdują się również marihuana i haszysz (46,3%).



Rozpowszechnienie podejmowania prób z substancjami psychoaktywnymi innymi niż alkohol i tytoń zależne jest od płci. Związek między używaniem substancji a płcią występuje na obu poziomach nauczania – gimnazja i szkoły ponadgimnazjalne. Chłopcy częściej deklarują próby używania praktycznie wszystkich substancji poza lekami uspokajającymi i nasennymi. Eksperymentowanie z lekami uspokajającymi i nasennymi znacząco bardziej rozpowszechnione jest wśród dziewcząt. Jednak próby łączenia alkoholu z tabletkami spotyka się tak samo często wśród dziewcząt, jak wśród chłopców.

Wyniki badań ESPAD pokazały nam kilka interesujących zmian na scenie narkotykowej kraju. Przede wszystkim odnotowuje się niewielki spadek odsetka uczniów, którzy deklarowali używanie przetworów konopi (marihuany lub haszyszu). W 2019 roku

odnotować jednak trzeba wyraźny wzrost dostępności przetworów konopi, podczas gdy dostępność narkotyków syntetycznych pozostaje w trendzie spadkowym, przynajmniej jeśli za wskaźnik przyjmujemy deklarację bardzo łatwego dostępu.

W 2019 roku w badaniach ESPAD po raz kolejny zapytano młodzież o używanie „dopalaczy”. Rozszerzono także ankietę o dodatkowe pytania na ich temat w celu zgłębienia ich niechlubnego fenomenu. Można stwierdzić analizując wyniki aktualnych badań i wyniki z lat poprzednich, że odsetek uczniów sięgających po „dopalacze” uległ zmniejszeniu. Podczas, gdy w 2015 roku do używania „dopalaczy” kiedykolwiek w życiu przyznawało się 10,3% uczniów gimnazjum i 12,6% uczniów szkoły ponadgimnazjalnej, tak w roku 2019 było to kolejno 5,2% oraz 5,3%. Używanie „dopalaczy” jest bardziej rozpowszechnione wśród chłopców niż wśród dziewcząt.

3.5.4 Młodzież a narkotyki

Mimo iż temat tzw. dopalaczy w ostatnim czasie nieco ucichł, nie oznacza to, że problem zażywania narkotyków i innych substancji psychoaktywnych przez młodych ludzi zniknął. Na podstawie obserwacji można jedynie stwierdzić, że zmienia się „popularność” poszczególnych substancji. A młodzież niestety nadal w narkotykach szuka rozrywki, zapomnienia, ucieczki od problemów. Niezależnie od motywacji, jak również od środków, jakie młodzi ludzie przyjmują, narkotyki stanowią ciągle śmiertelne zagrożenie.

Moje dziecko na pewno by tego nie zrobiło — tak myśli większość rodziców przekonanych o tym, że problem uzależnienia od środków zmieniających świadomość nie dotyczy ich rodziny. Tymczasem po narkotyki i dopalacze sięgają również dobrzy uczniowie, z którymi nie było do tej pory problemów wychowawczych. Dlaczego to robią? Na jakie elementy życia dziecka zwrócić uwagę, by móc zapobiec temu, by dziecko rozpoczęło przygodę ze środkami psychoaktywnymi?

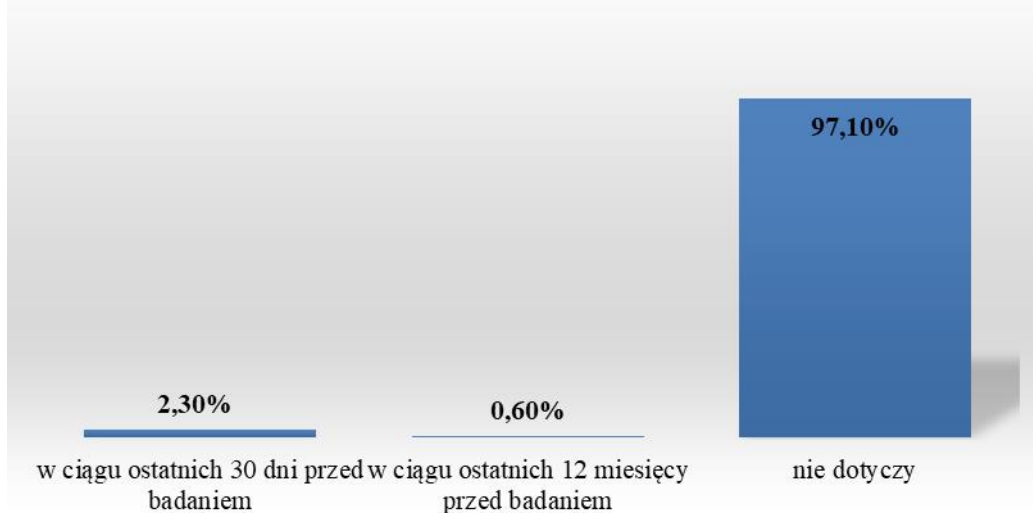
Kolejnym, istotnym pytaniem jakie zadaliśmy uczniom szkół Gminy Poczesna, dotyczyło ich osobiście. Zapytaliśmy, czy kiedykolwiek używali środki psychoaktywne. **Twierdząco na to pytanie odpowiedziało 2,9% badanych.**

13. Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek używać środków psychoaktywnych?



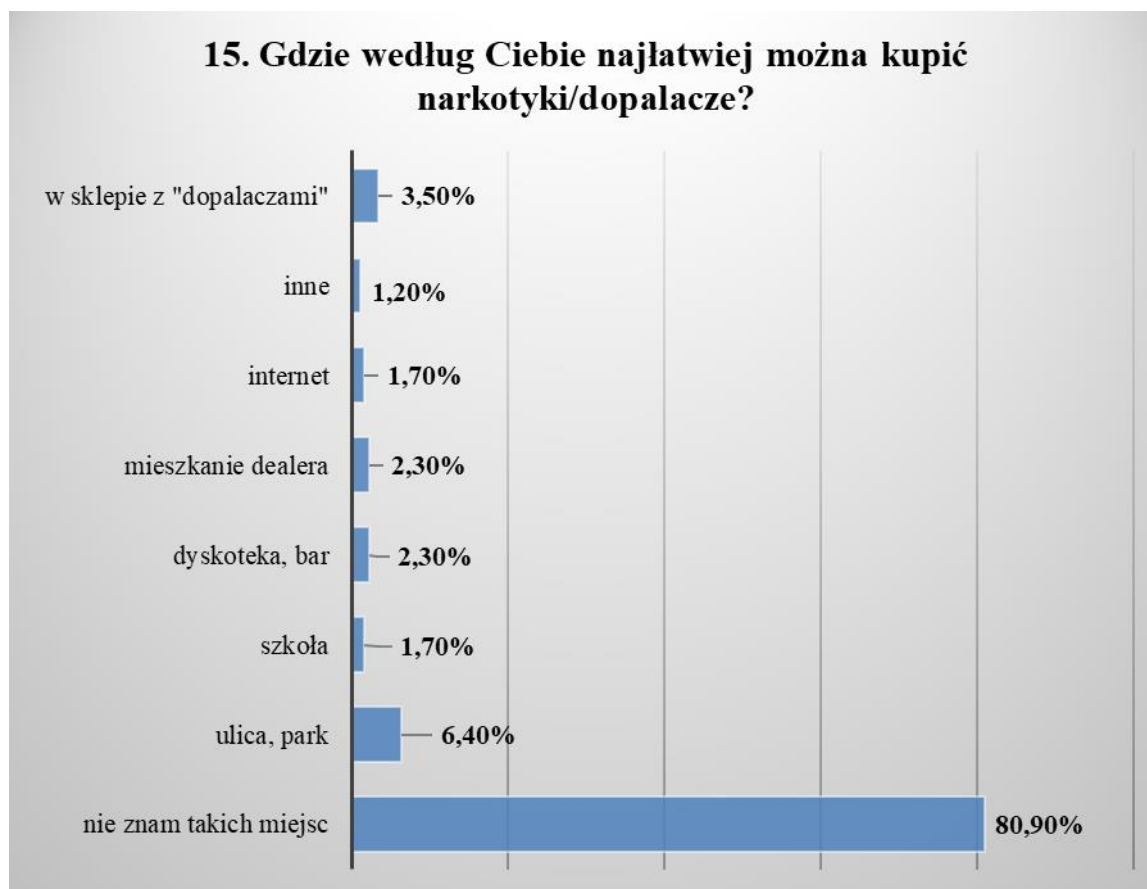
Zapytaliśmy także młodych respondentów o to, kiedy ostatnio zażywali narkotyki. Zgodnie z europejskim standardem, doświadczenia związane z używaniem narkotyków w ciągu 30 dni przed badaniem są wskaźnikiem bieżącego używania. Odpowiedzi udzielali uczniowie, którzy wcześniej zadeklarowali, że zażywali narkotyków.

14. Kiedy ostatnio zażywałeś/aś środki psychoaktywne?



Okres ostatnich 30 dni przed badaniem można przyjąć za wskaźnikowy dla względnie częstego używania. W naszych badaniach 97,1% badanych stwierdziło, że ich nie dotyczy to pytanie. 2,3% badanych zażywało środki psychoaktywne w ciągu ostatnich 30 dni przed badaniem, a 0,6% w ciągu ostatnich 12 miesięcy przed badaniem.

Zapytaliśmy również badanych, gdzie według nich najłatwiej można kupić narkotyki/dopalacze.



80,9% badanej młodzieży z terenu Gminy Poczesna nie zna takich miejsc gdzie można kupić narkotyki czy dopalacze. Na inne miejsca niż wymienione w pytaniu wskazuje 1,2% ankietowanych.

1,7% uczniów mówi o szkole i Internecie jako o miejscu gdzie najłatwiej można kupić substancje psychoaktywne, a 6,4% wskazuje na park, ulicę, 2,3% na dyskotekę i bar, mieszkaniu dealera. 3,5% wspomina o sklepie z „dopalaczami”.

Następnie młodzież miała wypowiedzieć się na temat łatwości zakupu substancji psychoaktywnych na terenie Gminy Poczesna.

W Polsce od lat istnieją liczne ograniczenia w zakresie sprzedaży różnych kategorii produktów osobom niepełnoletnim. Głównie dotyczą one handlu detalicznego napojów alkoholowych oraz wyrobów tytoniowych.

Przepisy szczegółowo określają przypadki komu i kiedy sprzedawca może odmówić sprzedaży wspomnianych produktów.

Jeśli chodzi o napoje alkoholowe, to ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi wskazuje, że zabrania się sprzedaży i podawania napojów alkoholowych:

- osobom, których zachowanie wskazuje, że znajdują się w stanie nietrzeźwości,
- osobom do lat 18,
- na kredyt lub pod zastaw.

Warto dodać, że do napojów alkoholowych objętych tymi ograniczeniami należą produkty przeznaczone do spożycia, które zawierają alkohol etylowy pochodzenia rolniczego w stężeniu przekraczającym 0,5% objętościowych alkoholu. Zatem np. piwa bezalkoholowe (do 0,5% obj.) formalnie nie podlegają pod te zakazy sprzedaży.

Do sprzedaży papierosów stosuje się inną regulację – ustawę z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (ustawa antytytoniowa). Wprowadza ona zakaz sprzedaży wyrobów tytoniowych, papierosów elektronicznych lub pojemników do tych produktów osobom niepełnoletnim (które nie mają ukończonych 18 lat).

16. Czy uważasz, że w Twojej gminie łatwo można zakupić:						
odpowiedzi	nie możliwe	bardzo trudne	dosyć trudne	dosyć łatwe	bardzo łatwe	nie wiem
papierosy	13,3%	4,0%	2,9%	17,9%	24,3%	37,6%
piwo	13,9%	5,8%	5,8%	16,8%	25,4%	32,4%
wino	13,9%	8,7%	4,6%	18,5%	16,2%	38,2%
wódka	17,9%	6,4%	3,5%	20,2%	15,6%	36,4%
marihuana lub haszysz	34,7%	8,1%	2,3%	4,0%	2,3%	48,6%
amfetamina	32,9%	5,8%	1,2%	2,3%	2,3%	55,5%
metamfetamina	32,4%	4,6%	2,3%	1,7%	2,9%	56,1%
leki uspakajające lub nasenne	17,9%	5,2%	8,7%	11,0%	9,8%	47,4%
escasy	31,2%	4,6%	2,9%	1,7%	2,3%	57,2%
kokaina	33,5%	3,5%	2,9%	2,3%	2,9%	54,9%
dopalacze	29,5%	7,5%	2,3%	2,3%	3,5%	54,9%

Bardzo łatwo (24,3%) oraz dosyć łatwo (17,9%), wg. badanych na terenie Gminy Poczesna można zakupić papierosy. Podobnie wygląda sytuacja z zakupem napojów alkoholowych. Bardzo łatwo (25,4%) i dosyć łatwo (16,8%) można zakupić piwo, bardzo łatwo (16,2%) i dosyć łatwo (18,5%) można zakupić wino, bardzo łatwo (15,6%) i dosyć łatwo (20,2%) można zakupić wódkę na terenie Gminy Poczesna.

W przypadku pozostałych substancji psychoaktywnych bardzo łatwo (9,8%) i dosyć łatwo (11,0%) można zakupić leki uspokajające lub nasenne, dopalacze bardzo łatwo (3,5%) i dosyć łatwo (2,3%) i kokainę – bardzo łatwo (2,9%) i dosyć łatwo (2,3%), marihuanę i haszysz – bardzo łatwo (2,3%) i dosyć łatwo (4,0%) oraz metamfetaminę bardzo łatwo (2,9%) i dosyć łatwo (1,7%) oraz amfetaminę bardzo łatwo (2,3%) i dosyć łatwo (2,3%) i ecstazy bardzo łatwo (2,3%) i dosyć łatwo (1,7%).

Warto zwrócić uwagę na fakt, że młodzi ludzie na terenie Gminy Poczesna mogą kupić zarówno papierosy jak i alkohol. Sprzedaż ich, osobom poniżej 18 roku życia jest zabroniona prawem. Wskazane byłyby częstsze kontrole punktów sprzedaży napojów alkoholowych pod kątem przestrzegania art. 15 ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.

Zapytaliśmy uczniów ze szkół Gminy Poczesna o to, ile według nich, osób z ich otoczenia m. in. pali papierosy. Młodzież odpowiedziała, że wszyscy (1,2%), większość (10,4%), sporo (11,0%) i kilka osób (34,7%).

Napoje alkoholowe piją: wszyscy (7,5%), sporo (5,2%) i kilka osób (28,9%). Upija się kilka osób (9,2%), sporo (2,9%), większość (4,6%) i wszyscy (1,2%).

W przypadku palenia marihuany i haszyszu na kilka osób wskazuje 4,5%, sporo i większość – 1,2% oraz wszyscy (0,6%).

Branie leków uspokajających lub nasennych (bez przepisu lekarza) – kilka osób (4,6%), sporo i większość (1,2%) i wszyscy (0,6%), escasy – kilka osób (2,9%), większość (1,2%) i sporo oraz wszyscy (0,6%), używanie środków wziewnych - kilka osób – 2,3%, większość (1,7%), sporo (1,2%) i wszyscy (0,6%).

Wskazania użycia substancji psychoaktywnych wskazują, że należy rozważyć wprowadzenie długofalowych działań profilaktycznych zarówno na poziomie szkół podstawowych w celu wyeliminowania lub ograniczenia zażywania substancji psychoaktywnych przez młodzież.

17. Ile osób z Twojego otoczenia:

odpowiedzi	nie wiem	nikt	kilka osób	sporo	większość	wszyscy
pali papierosy	24,9%	17,9%	34,7%	11,0%	10,4%	1,2%
pije napoje alkoholowe	34,1%	23,1%	28,9%	5,2%	7,5%	1,2%
upija się	19,3%	42,8%	9,2%	2,9%	4,6%	1,2%
pali marihuanę lub haszysz	48,0%	44,5%	4,6%	1,2%	1,2%	0,6%
bierze środki uspokajające lub nasenne (bez przepisu lekarza)	49,1%	43,4%	4,6%	1,2%	1,2%	0,6%
bierze ecstazy	49,7%	45,1%	2,9%	0,6%	1,2%	0,6%
używa środków wziewnych	52,6%	41,6%	2,3%	1,2%	1,7%	0,6%

Powszechnie uważa się, że skuteczna profilaktyka jest optymalnym sposobem hamowania rozwoju lub ograniczania skali zjawisk uznanych za dolegliwe społecznie. Głównie z tego względu jest znacznie bardziej opłacalna niż kosztowne działania zaradcze konieczne w sytuacji, gdy wzrasta skala niepożądanych zjawisk. Zgodnie z takim rozumieniem profilaktyka używania substancji psychoaktywnych to zmniejszanie ryzyka ich używania oraz związanych z tym problemów, poprzez opóźnienie lub przeciwdziałanie inicjacji, niedopuszczanie do poszerzania się kręgu osób – szczególnie ludzi młodych, eksperymentujących z legalnymi i nielegalnymi substancjami.

3.5.5 Młodzież a uzależnienia behawioralne

Do grupy uzależnień behawioralnych zaliczają się rozbudowane i różnorodne objawy związane z częstym i powtarzalnym wykonywaniem tych samych czynności lub całych grup czynności. Najczęściej ich powtarzanie wywołuje pozytywne odczucia u osób z uzależnieniami behawioralnymi, takie jak przyjemność, euforia, zaspokojenie czy ulga.

W obecnie stosowanej klasyfikacji chorób, uzależnienia behawioralne zaliczane są do zaburzeń nawyków i popędów.

Zestaw zachowań i czynności, których notoryczne powtarzanie może przerodzić się w uzależnienie behawioralne, rozrasta się od momentu wyodrębnienia tej grupy zaburzeń. Do najczęstszych uzależnień od wykonywanych czynności zaliczają się uzależnienia od: Internetu, hazardu, gier komputerowych, jedzenia, pracy, zakupów, telefonu komórkowego, telewizora, seksu, opalania, zdrowego jedzenia i stylu życia, praktyk religijnych, troski o sylwetkę, odchudzania, ćwiczeń fizycznych, makijażu i troski o wygląd, zabiegów medycznych i kosmetycznych.

Notoryczne powtarzanie tych zachowań można uznać za uzależnienia behawioralne. Specyficzną cechą jest fakt, że osoby dotknięte uzależnieniami behawioralnymi nie są w stanie opanować potrzeby ich powtarzania. Są to więc zachowania natrętne, niekiedy o podłożu nerwicowym, zaburzające prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka, często oddziałują destrukcyjnie. Często mechanizmem powodującym powstanie uzależnień behawioralnych jest potrzeba nagrody, czyli osiągnięcia przyjemności. Jej zaspokojenie może wiązać się z różnymi zachowaniami, których wykonanie przynosi poczucie spełnienia i redukuje wewnętrzne napięcie. Z tego powodu, uzależnienia behawioralne można rozpatrywać jako rodzaj uzależnień psychicznych.

Uzależnienia behawioralne charakteryzują się następującymi cechami: silna potrzeba powtarzalnego wykonywania określonych czynności, niemożność zrezygnowania z podjęcia danej czynności, pojawienie się objawów typowych dla syndromu odstawienia, w sytuacjach, gdy wykonywanie danej czynności nie może zostać zrealizowane, rezygnacja z innych źródeł sprawiających satysfakcję (np. udziału w życiu towarzyskim, rodzinnym), wzrastająca tolerancja na doznawanie przyjemności, intensywność wykonywania określonej, zaburzonej czynności wzrasta z czasem, ogólny nastrój i samopoczucie zależy od możliwości wykonywania danej czynności, uciążliwe nawroty w przypadku prób zaprzestania wykonywania danej czynności.

Należy zwrócić uwagę, że osoby dotknięte uzależnieniami behawioralnymi wykazują identycznie objawy, co osoby uzależnione od przyjmowania substancji chemicznych. W obu przypadkach występuje nadmierna potrzeba zaspokojenia określonej potrzeby, połączona z utratą kontroli nad nią i podporządkowaniu jej swojego codziennego życia. Mimo tych podobieństw wiele z uzależnień behawioralnych jest społecznie akceptowanych lub uznawanych za normę. Sytuacja ta dotyczy przede wszystkim pracoholizmu czy uzależnienia od diety i odchudzania, które w niektórych grupach społecznych są obowiązującymi normami.

Dzieci również mogą cierpieć z powodu uzależnień behawioralnych. Najczęściej dotyczą one potrzeby korzystania z telefonu komórkowego, ćwiczeń fizycznych, dostępu do Internetu lub telewizora, grania w gry komputerowe.

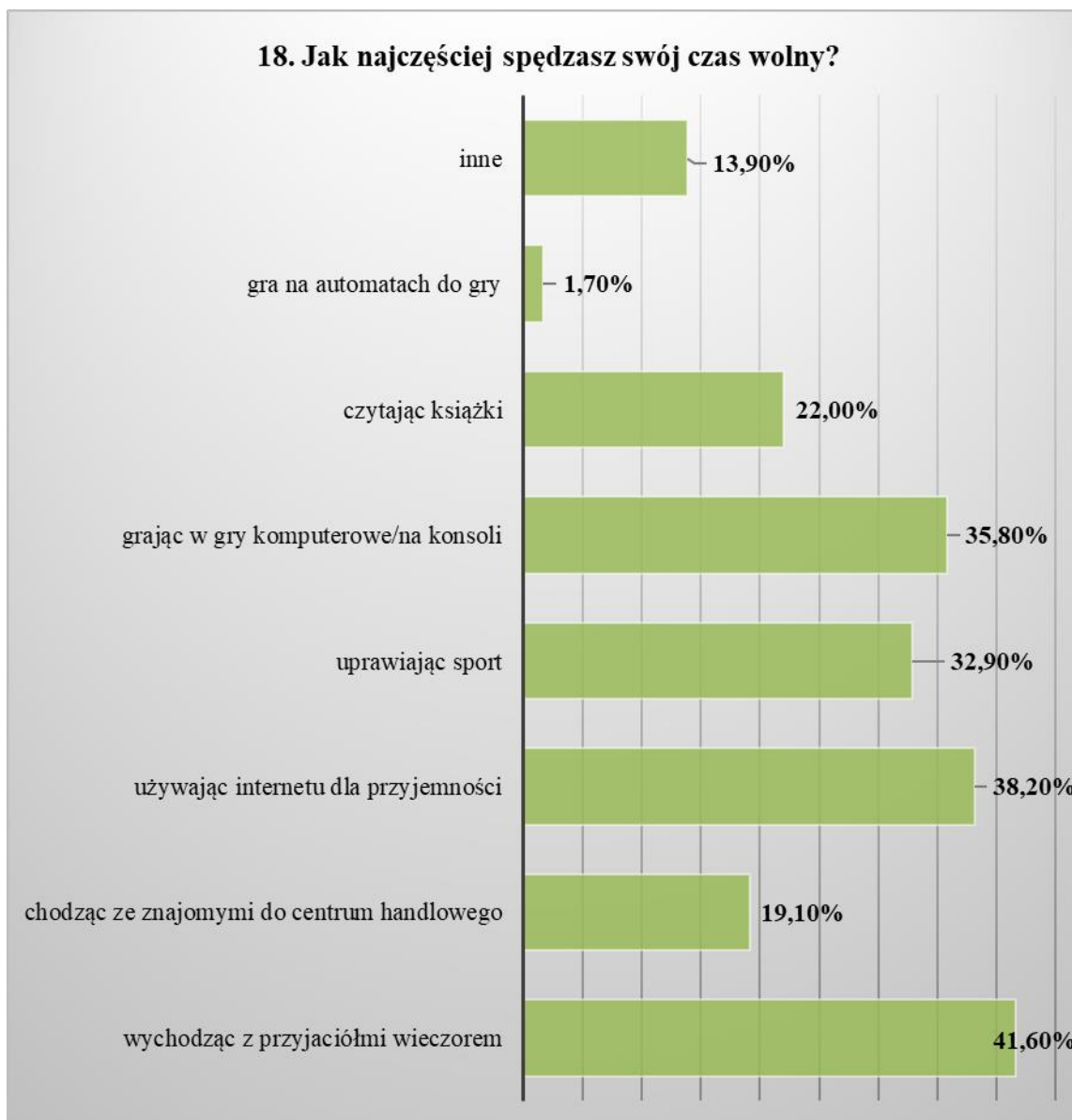
W przypadku dzieci częstym objawem i potencjalną przyczyną wystąpienia uzależnień behawioralnych jest osłabiona, niewystarczająca więź z rodzicami lub pozostałymi członkami rodziny. Również inne zaburzenia występujące w trakcie procesu wychowawczego mogą przekładać się na uzależnienie od wykonywania określonej czynności. Ocenia się, że dzieci, które wychowywały się w atmosferze przemocy fizycznej lub były pozbawione więzi z rodzicami, mają większą tendencję do uzależnień behawioralnych.

Badając problem uzależnień behawioralnych wśród dzieci i młodzieży Gminy Poczesna zapytaliśmy ankietowanych o sposoby spędzania czasu wolnego.

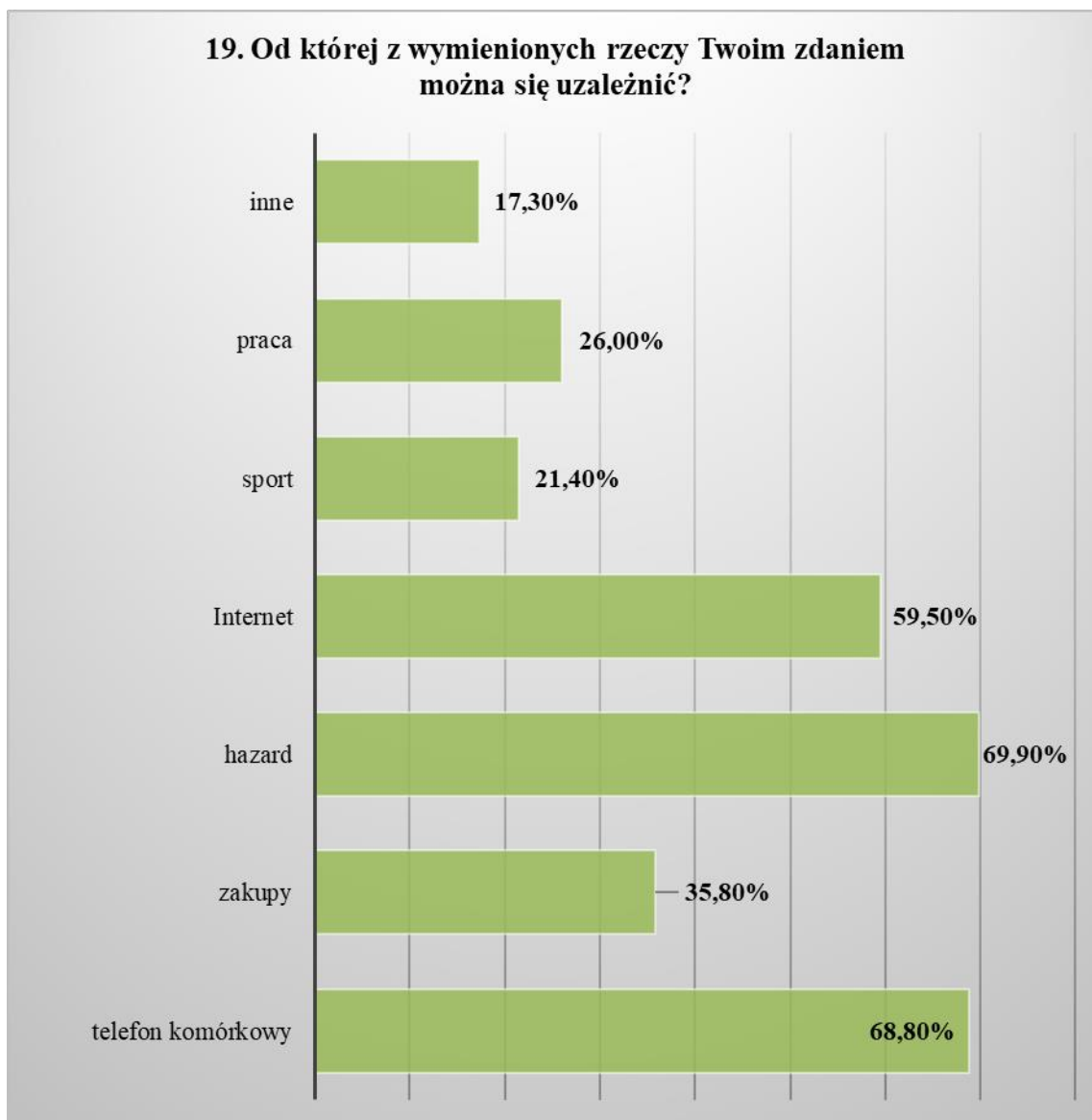
Każdy lubi mieć czas wolny, ale obecnie bardzo trudno wygospodarować sobie choćby jedną wolną chwilę. Rzucając się w wir obowiązków bagatelizujemy swoje potrzeby i stawiamy na obowiązki.

Czas wolny – to czas, który zostaje do rozdysponowania po wykonaniu czynności obowiązkowych takich jak praca, nauka, czynności fizjologiczne czy inne obowiązkowe czynności pozazawodowe.

Najwięcej bo, 41,6% badanych uczniów wskazało, że w czasie wolnym wychodzą z przyjaciółmi wieczorem, 38,2% używa Internetu dla przyjemności, 35,8% gra w gry na komputerze lub konsoli i 32,9% uprawia sport. 22,2% czyta książki i 19,1% w czasie wolnym chodzi ze znajomymi do centrum handlowego. 13,9% czas wolny spędza inaczej, a 1,7% gra na automatach w gry.



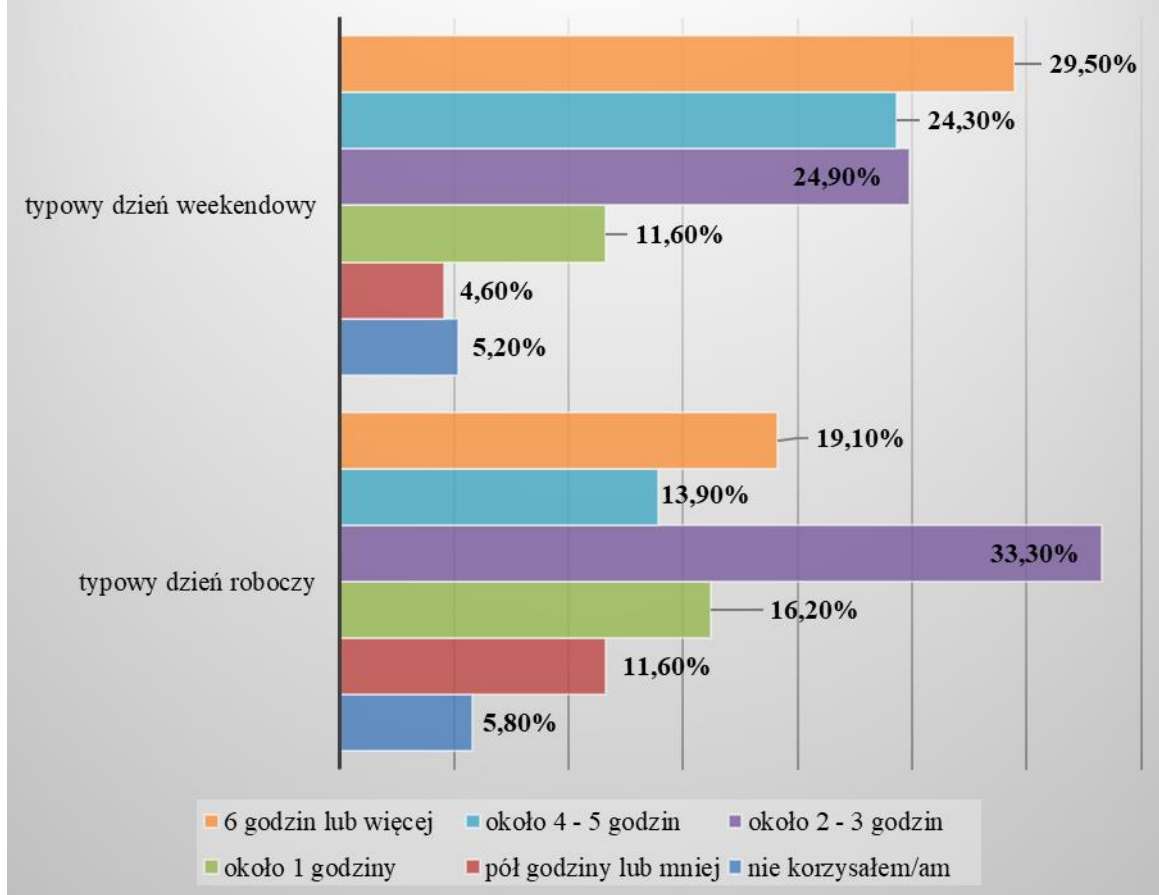
Zapytaliśmy uczniów szkół Gminy Poczesna, od której z niżej wymienionych rzeczy, według nich można się uzależnić.



68,8% respondentów wskazało na telefon komórkowy. 69,9% na hazard, a 59,5% na Internet. 35,8% badanych uczniów uważa, że można uzależnić się od zakupów. Młodzież wskazała również, że praca (26,0%) i sport (21,4%) też mogą uzależnić człowieka od wykonywania tych czynności. O innych zachowaniach, od których można się uzależnić mówi 17,5% badanych.

Spytaliśmy również ile czasu badani spędzili w mediach społecznościowych w czasie ostatnich 7 dni.

20. Ile czasu spędziłeś/aś w mediach społecznościowych w czasie ostatnich 7 dni?

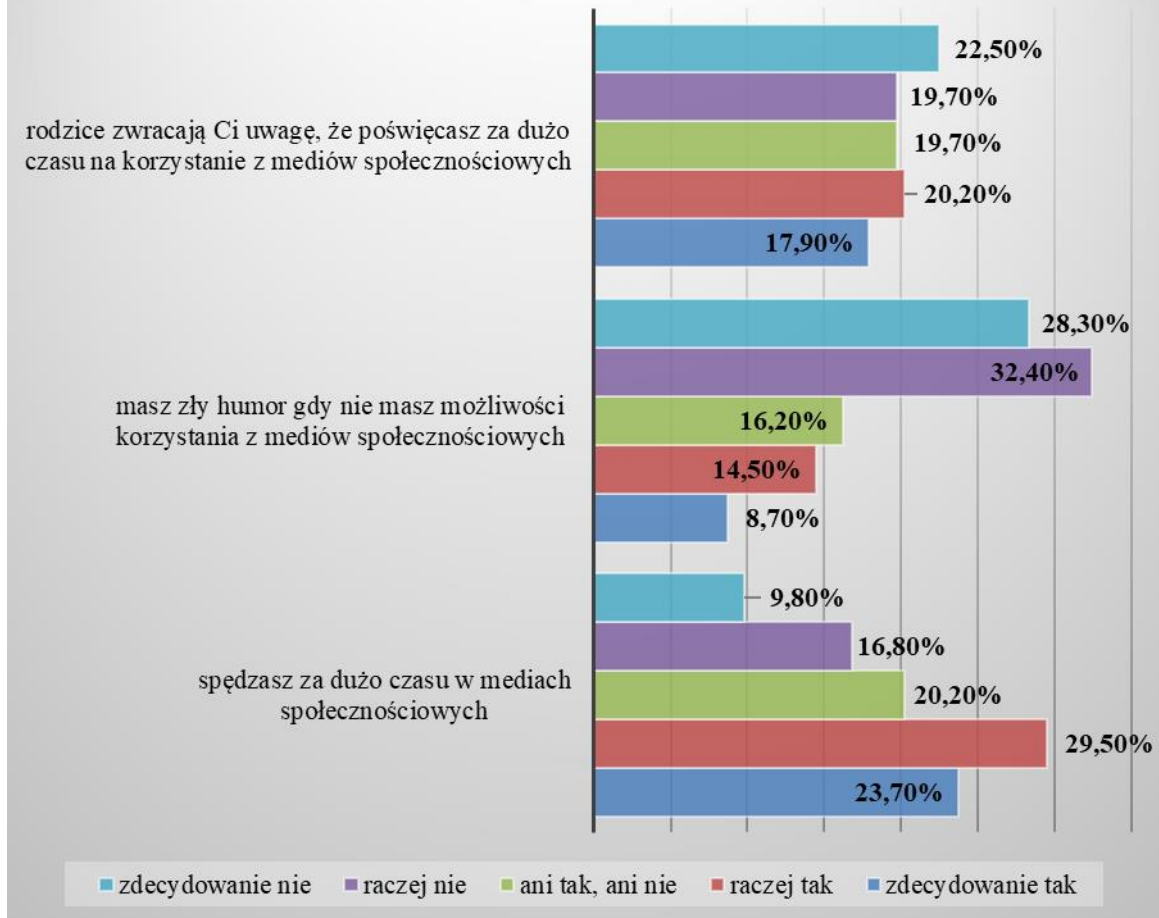


W typowy dzień weekendowy młodzież w mediach społecznościowych spędza 6 godzin i więcej – 29,5%, około 4 – 5 godzin – 24,3%, a około 2 – 3 godzin – 24,9% badanych.

Podobnie wygląda to w typowy dzień roboczy kiedy to 6 godzin i więcej spędza czas w mediach społecznościowych 19,1% badanych, około 4 – 5 godzin – 13,9% i 33,3% około 2 – 3 godzin.

W wielu przypadkach media społecznościowe mogą być bardzo pożyteczne dla młodzieży. Jednak z wielu badań i obserwacji wiadomo, że nadmierna konsumpcja socjal mediów wiąże się u wielu młodych osób z obniżeniem samooceny, narażeniem na ataki cyberprzemocy i innymi negatywnymi skutkami.

21. Czy zdarza Ci się, że



Z obserwacji młodych ludzi wiemy, że media społecznościowe są dla nich ważne i jak pokazały wcześniej cytowane dane spędzają w nich wiele czasu. Kolejne pytanie dotyczyło trzech kwestii:

- spędzania za dużo czasu w mediach społecznościowych i zdecydowanie tak odpowiedziało 23,7% badanych oraz raczej tak – 29,5%,
- posiadania złego humoru gdy badany nie ma możliwości korzystania z mediów społecznościowych i w tym przypadku zdecydowanie nie odpowiedziało 28,3% badanych i raczej nie – 32,4%,
- zwracania uwagi przez rodziców, że badani poświęcają za dużo czasu na korzystanie z mediów społecznościowych, zdecydowanie nie odpowiedziało 22,5% i raczej nie 19,7% badanych.

Trudno wyobrazić sobie dzisiejsze funkcjonowanie zarówno młodzieży, jak i dorosłych bez dostępu do mediów społecznościowych. Bardzo często jest tak, że realne

życie przenosi się w świat wirtualny – mamy więcej znajomych na portalach społecznościowych niż w rzeczywistości spotykamy.

Nomophobia to proponowana nazwa fobii związanej z brakiem dostępu do telefonu komórkowego. Została ona uznana za objaw lub syndrom problematycznego korzystania z mediów cyfrowych w zdrowiu psychicznym. Nazwa określa dyskomfort psychiczny lub zaburzenie lękowe polegające na strachu przed utratą kontaktu ze smartfonem i możliwością skorzystania z sieci.

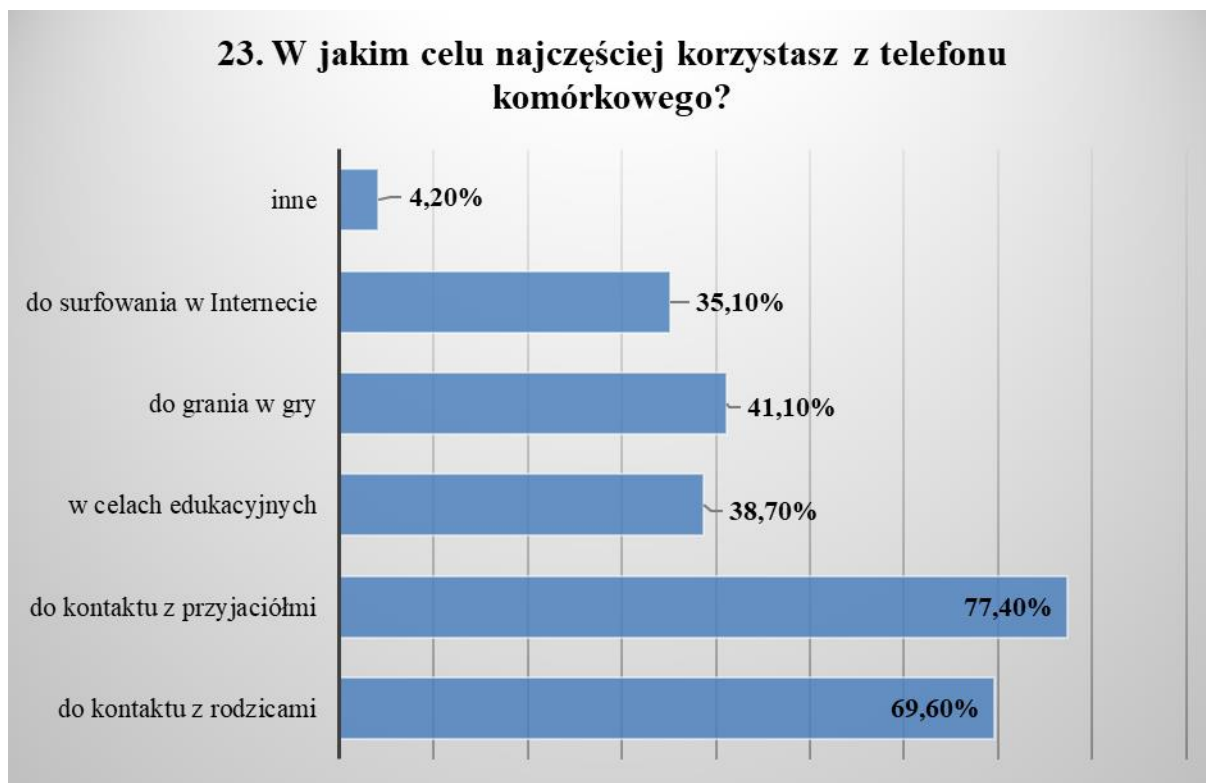
Termin pojawił się po raz pierwszy podczas badania z 2008 r., które przeprowadziła poczta w Wielkiej Brytanii, sprawdzając lęki osób korzystających z telefonów komórkowych. Badanie wykazało, że prawie 53% użytkowników telefonów komórkowych w Wielkiej Brytanii jest zaniepokojonych, gdy zgubi lub straci telefon, wyczerpie im się bateria lub gdy nie mają zasięgu.

Uczniów szkół Gminy Poczesna zapytaliśmy czy zawsze mają telefon komórkowy przy sobie. Na to pytanie twierdząco odpowiedziało 80,3% badanych. 19,7% nie ma zawsze telefonu przy sobie.



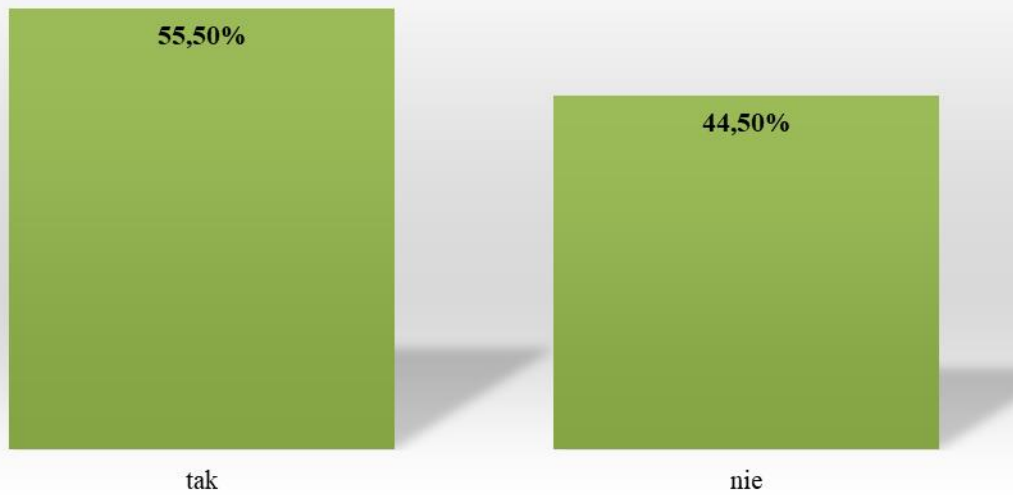
Następnie zapytaliśmy respondentów w jakim celu najczęściej korzystają z telefonów komórkowych.

Młodzież najczęściej korzysta telefonu komórkowego do kontaktu z przyjaciółmi – 79,8% i do kontaktów z rodzicami – 63,6%, do surfowania w Internecie – 48,6%, grania w gry – 41,6% oraz w celach edukacyjnych – 26,0%. Ponadto telefon komórkowy przez biorących udział w badaniu wykorzystywany jest do innych celów – 5,2%.



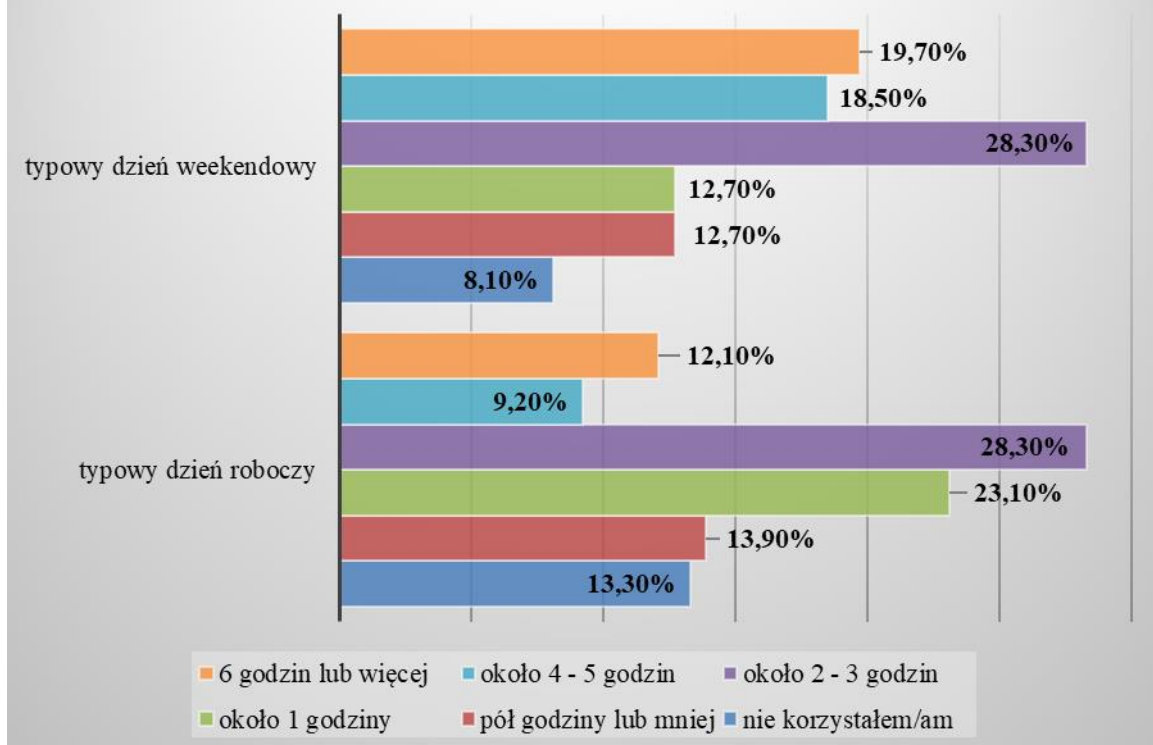
Ankietowani zostali zapytani, czy gdy zapomną zabrać ze sobą telefon czują, że czegoś im brakuje, są niespokojni. 55,5% badanych odpowiedziało twierdząco na to pytanie.

24. Czy gdy zdarza Ci się zapomnieć telefonu czujesz, że czegoś Ci brakuje, jesteś niespokojny/a?



Wiemy już, że młodzież wiele czasu spędzą w mediach społecznościowych. Teraz sprawdziliśmy ile czasu respondenci grają na urządzeniach elektronicznych.

25. Ile czasu spędziłeś/aś średnio grając na urządzeniach elektronicznych w czasie ostatnich 7 dni?



Młodzież w typowy dzień roboczy gra na urządzeniach elektronicznych; 6 godzin i więcej – 12,1%, około 4 – 5 godzin – 9,2%, około 2 – 3 godzin – 28,3% i około 1 godziny – 23,1%.

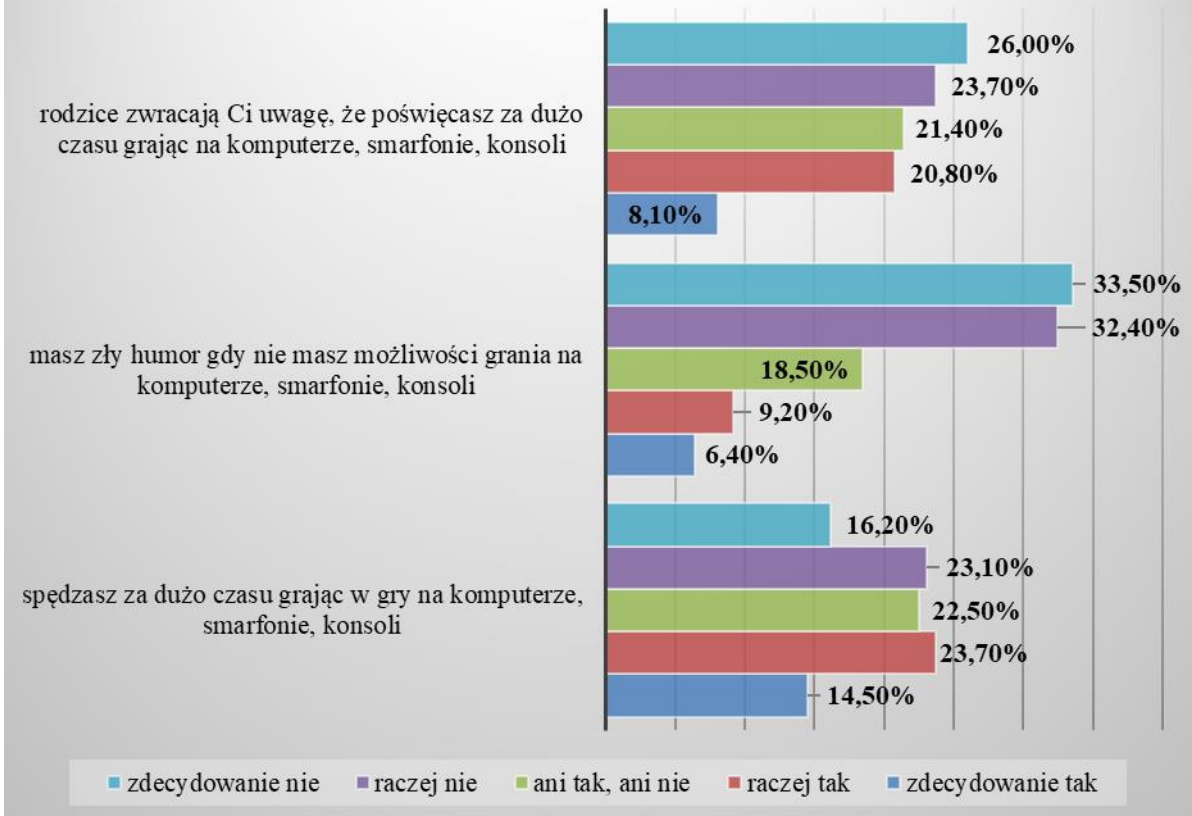
W typowy dzień weekendowy 6 godzin i więcej – 19,7%, około 4 – 5 godzin – 18,5%, około 2 – 3 godzin – 28,3% i około 1 godziny – 12,7%.

Granie może być dla nas sposobem na relaks, zwykłą rozrywką przysparzającą wiele niezapomnianych emocji w gronie przyjaciół. Jednak gry dostarczają nam często tak silnych emocji, że bardzo łatwo się w nich pogubić. Dla niektórych relaks zmienia się w ucieczkę przed mniej atrakcyjną rzeczywistością. Tu pojawiają się objawy zatracenia się w grach, a także kompulsywnego grania, które ma za zadanie rekompensować niepowodzenia z tzw. „reala”. Jednak życie to nie gra, a gra to nie życie. W grze najważniejsze jest to, by być tym, który kontroluje grę, a nie pozwalać, by gra kontrolowała nas. W większości gracze dobrze sobie z osiągnięciem tego celu radzą.

Kolejne pytanie dotyczyło trzech kwestii:

- spędzania za dużo czasu grając w gry na komputerze, smartfonie, konsoli zdecydowanie nie odpowiedziało 16,2% badanych oraz raczej nie – 23,1%,
- posiadania złego humoru gdy badany nie ma możliwości grania w gry na komputerze, smartfonie, konsoli i w tym przypadku zdecydowanie nie odpowiedziało 33,5% badanych i raczej nie – 32,4%,
- zwracania uwagi przez rodziców, że badani poświęcają za dużo czasu grając w gry na komputerze, smartfonie, konsoli, zdecydowanie nie odpowiedziało 26,0% i raczej nie 23,7% badanych.

26. Czy zdarza Ci się, że



Młodzież należy do grupy, która jest w sposób szczególny narażona na podejmowanie zachowań ryzykownych, w tym nałogowy hazard. Wśród dzieci i młodzieży do 18 r.ż. obserwuje się najwyższy, w porównaniu z innymi grupami wiekowymi, odsetek osób zagrożonych uzależnienia od hazardu – 12,3%. To, że młody człowiek nie gra w kasynie, czy nie obstawia wyników wyścigów konnych nie oznacza, że nie uprawia hazardu! Wszystkie gry i zakłady, np. gry na automatach, bingo, loterie pieniężne, promocyjne i fantowe, zdrapki, w których stawką są pieniądze lub inne dobra materialne, są hazardem. Granie na samym początku dostarcza ekscytacji, staje się okazją do zdobycia uznania otoczenia, wypełnia czas wolny. Bardzo szybko może się jednak okazać, że hazardowe granie jest próbą poradzenia sobie z emocjami i ucieczką od rzeczywistości.

Zapytaliśmy uczniów szkół Gminy poczesna o to, czy zdarzyło im się grać na pieniądze



Kiedykolwiek w życiu na pieniądze grało 23,7% badanych, 11,0% grało w ciągu ostatnich 12 miesięcy i w ciągu ostatnich 30 dni przed badaniem w gry na pieniądze grało 6,4% ankietowanych uczniów szkół Gminy Poczesna.

Zgodnie z obowiązującym w naszym kraju prawem osobom do 18 roku życia obowiązuje zakaz wstępu do salonów gier oraz punktów na przyjmowania zakładów wzajemnych. Przed osiągnięciem pełnoletniości dzieci i młodzież nie mogą uczestniczyć w grach losowych, poza loteriami fantowymi i promocyjnymi. Informacja o tym zakazie powinna być zamieszczona na maszynach do gry w widocznym miejscu.

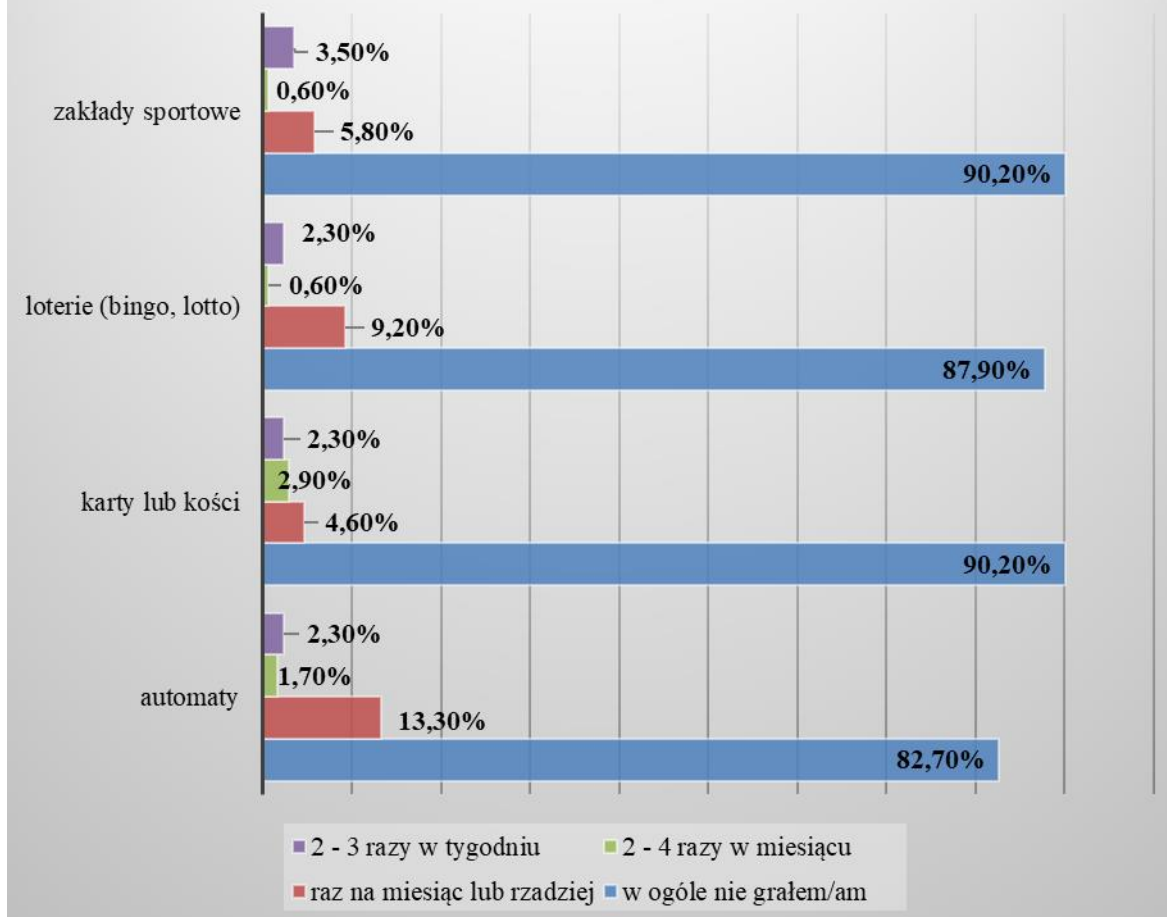


W gry hazardowe badani grają raz na miesiąc lub rzadziej – 12,1%, oraz 2 – 3 razy w tygodniu lub częściej 2,9% ankietowanych

Zapytaliśmy młodzież również o to w jakie gry hazardowe (na pieniądze) grała w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Raz w miesiącu lub rzadziej badani grali w automaty – 13,3%, 4,6% ankietowanych grało w karty i kości oraz na loterii (bingo, lotto) – 9,2%. O zakładach sportowych wspomina 5,8% młodych ludzi Gminy Poczesna.

Jeżeli nastolatek gra okazjonalnie, w każdej chwili może z tego zrezygnować nie odczuwając przymusu grania, oznacza to, że na tym etapie hazard nie stwarza zagrożenia. Warto jednak, mimo wszystko, obserwować dziecko i rozmawiać z nim o tym, z jakimi konsekwencjami i zagrożeniami wiąże się uprawianie hazardu. Jeżeli hazardowe granie zaczyna mieć decydujący wpływ na samopoczucie dziecka i jego zachowanie oznacza to, że mamy powody do niepokoju i należy podjąć interwencję.

29. Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy przed badaniem grałeś/aś w poszczególne gry hazardowe (na pieniądze)?

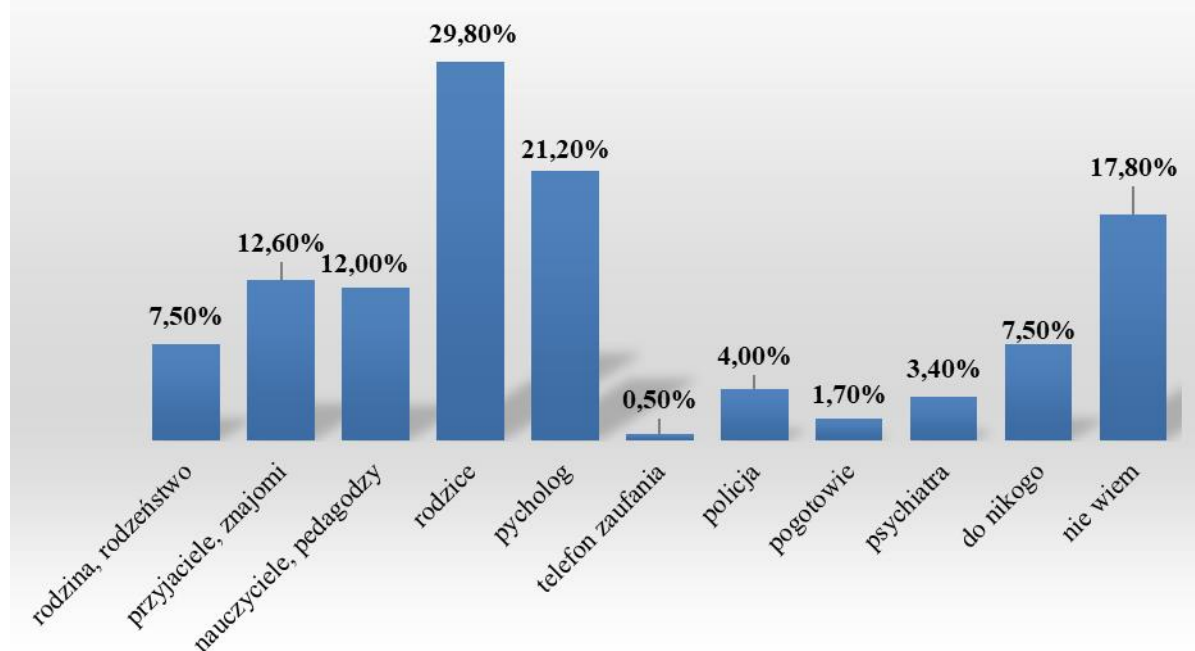


Ostatnie pytania w ankiecie kierowanej do dzieci i młodzieży szkół Gminy Poczesna miały dać nam odpowiedź na to, czy młodzi ludzie wiedzą do kogo i gdzie powinni się udać w przypadku szukania pomocy mając problem z uzależnieniem od wykonywania czynności typu: surfowanie w Internecie, zakupy, hazard, gry komputerowe oraz uzależnienia od narkotyków, dopalaczy czy alkoholu.

Poniższy wykres wskazuje, że na pierwszym miejscu zawsze są rodzice i to ich pierwszych młodzi ludzie poprosiliby o pomoc – 29,8%. Jednak jest również duża grupa uczniów, która nie wie gdzie takowej pomocy należałoby szukać – 17,8%. 12,6% młodych ludzi zwróciło by się do przyjaciół czy też znajomych, 7,5% do rodziny czy też rodzeństwa. 21,2% badanych wskazuje na psychologa, a na telefon zaufania – 0,5%, na nauczyciela, pedagoga szkolnego – 12,0%. Na Policję wskazuje – 4,0% ankietowanych, na pogotowie –

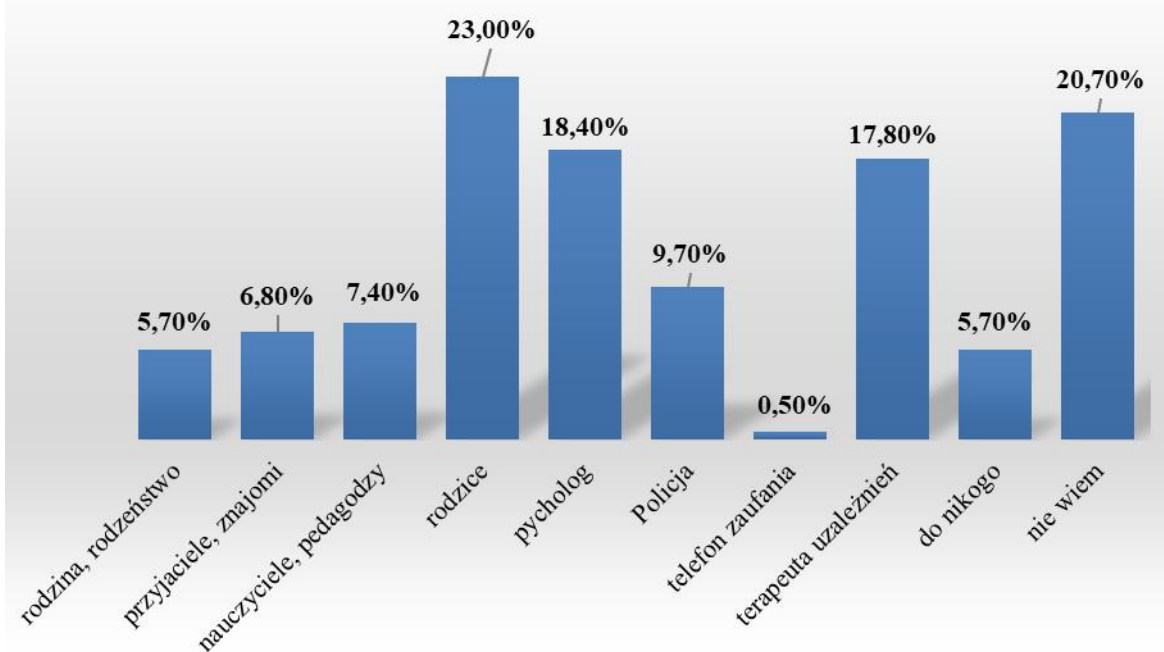
1,7% i do psychiatri – 3,4%. 7,5% badanych uczniów Gminy Poczesna nie zwróciłaby się do nikogo.

30. Wskaż osoby i/lub instytucje do których zwróciłbyś/abyś się po pomoc w sytuacji uzależnienia od czynności typu: surfowanie w Internecie, zakupy, hazard, gry komputerowe:



Mając problem z uzależnieniem od narkotyków, dopalaczy czy alkoholu, młodzi ludzie skorzystaliby z pomocy rodziców – 23,0%. 11,8% młodych ludzi zwróciło by się do przyjaciół czy też znajomych – 6,8%, i do rodziny czy też rodzeństwa – 5,7%. 18,4% badanych wskazuje na psychologa, terapeutę uzależnień – 17,8% i 0,5% na telefon zaufania, 7,4% na nauczyciela, pedagoga szkolnego, Na Policję wskazuje 9,7% uczniów. Jednak jest również duża grupa uczniów, która nie wie gdzie takowej pomocy należałoby szukać – 20,7% i do nikogo nie zwróciłoby się 5,7% badanych.

35. Wskaż osoby i/lub instytucje do których zwróciłbyś/abyś się po pomoc w sytuacji uzależnienia od narkotyków, dopalaczy czy alkoholu:

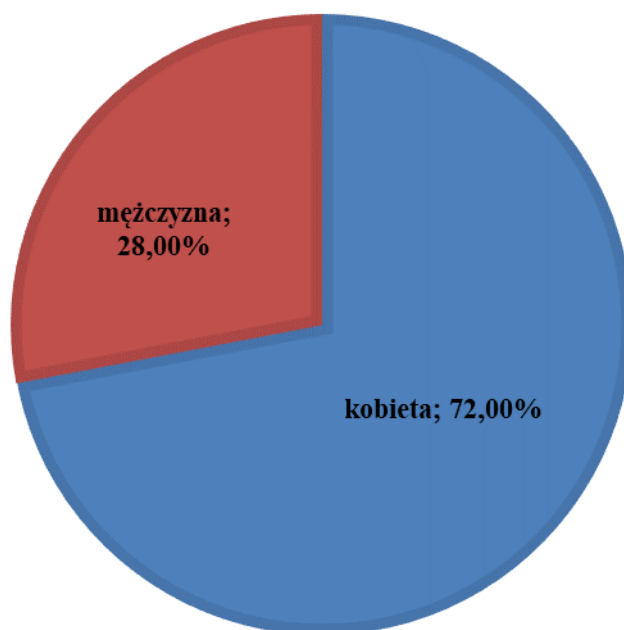


4. Lokalne zagrożenia społeczne w grupie dorosłych mieszkańców Gminy Poczesna

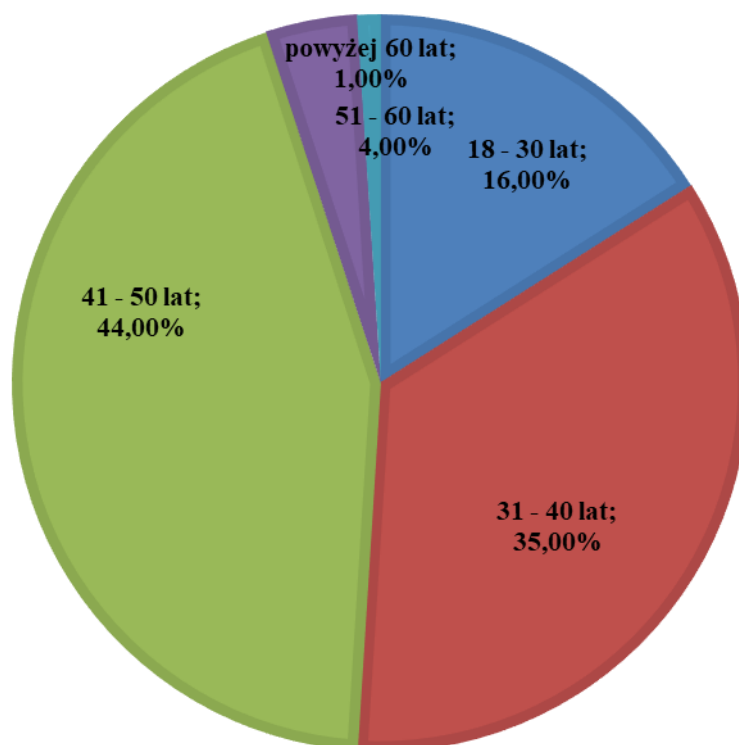
4.1 Badana populacja

Badaniem objęta została grupa 66 dorosłych mieszkańców Gminy Poczesna, z czego 72,0% stanowiły kobiety, natomiast pozostałe 28,0% stanowili mężczyźni.

1. Płeć



2. Wiek



4.2 Miejsce i termin badań

Badanie przeprowadzone zostało w II kwartale 2023 roku na terenie Gminy Poczesna.

4.3 Rezultaty badań

4.3.1 Najważniejsze problemy społeczne w opinii dorosłych mieszkańców Gminy Poczesna

Według mieszkańców Gminy Poczesna bardzo ważnymi problemami społecznymi są: **picie alkoholu przez młodzież (69,0%), przemoc w rodzinie (63,0%) oraz alkoholizm (56,0%).**

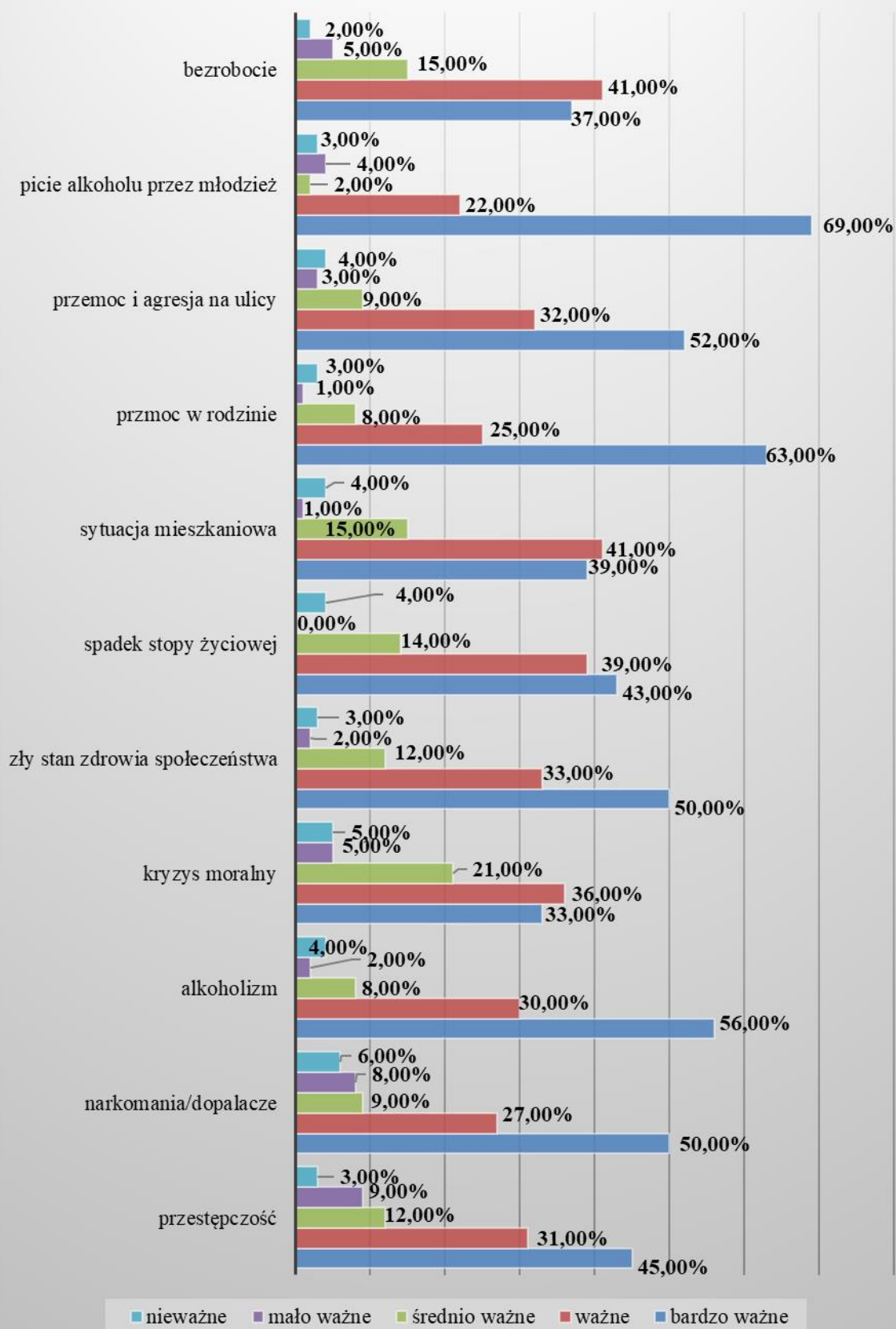
Kolejno mieszkańcy wskazali: przemoc i agresja na ulicy – 52,0%, zły stan zdrowia społeczeństwa i narkomanię/dopalacze – 50,0%,

Na przestępczość (45,0%), spadek stopy życiowej (43,0%), sytuację mieszkaniową (39,0%), bezrobocie (37,0%) i 33,0% badanych wskazuje na kryzys moralny.

Kierunek działań podejmowanych przez władze gminne wskazują pierwsze trzy pozycje, jednak warto patrzeć na problemy lokalne w szerszej perspektywie.

Dla Gminy Poczesna będą to: picie alkoholu przez młodzież, przemoc w rodzinie, oraz alkoholizm.

3. Które z wymienionych problemów społecznych są według Pana/i najistotniejsze w twoim środowisku lokalnym



4.3.2 Spożywanie alkoholu oraz związane z nim inne problemy społeczne

Przyjęło 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. Ponad połowa Polaków (56%) deklaruje, że pije alkohol okazjonalnie, mniej niż co dziesiąty badany spożywa go często (8%), a co trzeci unika okazji do picia alkoholu lub w ogóle nie bierze go do ust (33%). W stosunku do badania z 2010 roku nieznacznie zmniejszył się odsetek deklarujących częste picie (z 11% do 8%), a nieco więcej ubyło całkowitych abstynentów (z 22% do 16%). Wzrósł więc udział osób spożywających alkohol czasami, z dobrej okazji, ale nie często (z 50% do 56%).

Obecnie Polacy najczęściej piją piwo (25% przynajmniej raz w tygodniu), następnie wino (29% raz w miesiącu lub częściej), a w trzeciej kolejności – wódkę (24% co najmniej raz w miesiącu). W zdecydowanej większości ankietowani spożywają alkohol w domu. Dużo mniej robi to w pubie, barze (9%) lub w restauracji (8%), której popularność znacząco wzrosła w porównaniu z 2010 rokiem. Głównie w restauracji alkohol spożywają badani o najwyższych dochodach na osobę w gospodarstwie domowym, przedstawiciele średniego personelu, techników oraz kadry kierowniczej i specjalistów z wyższym wykształceniem.

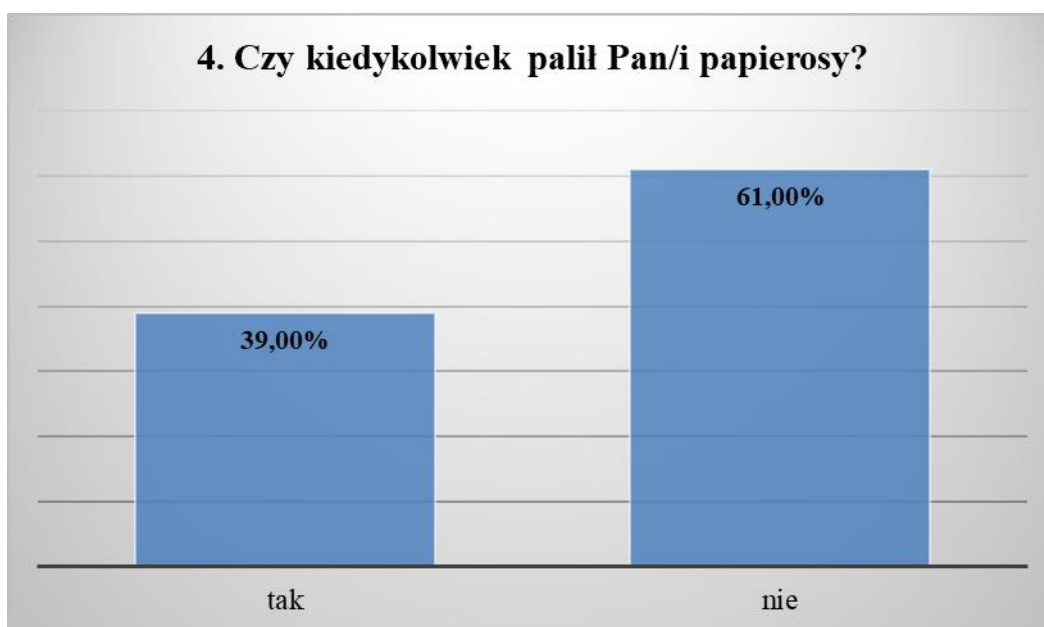
W ciągu ostatnich 9 lat praktycznie nie zmieniło się to, z kim Polacy spożywają alkohol. Stosunkowo najczęściej ze znajomymi piją go uczniowie i studenci, najmłodszy badani oraz osoby w wieku 35–44 lata, a częściej z rodziną niż ze znajomymi alkohol spożywają rolnicy, osoby powyżej 65 roku życia i emeryci.

Z dorosłymi respondentami Gminy Poczesna poruszyliśmy tematykę palenia papierosów. W dalszym ciągu jest to nałóg, do którego najczęściej przyznają się Polacy.

Przypomnijmy, że według badań Głównego Inspektoratu Sanitarnego z 2019 roku wynika, że do nałogowego (codziennego) palenia przyznaje się ponad jedna piąta Polaków – 21%. Odsetek palaczy jest nieznacznie mniejszy niż w poprzednich latach, kiedy prowadzono badania (2011 r. – 31%, 2013 r. – 27%, 2015 r. – 24%). Co ciekawe Polska dąży do tego, by po 2030 roku liczba palaczy zmniejszyła się do około 5%. Badania pokazują także, że w nałóg palenia częściej wpadają mężczyźni niż kobiety. Większość palaczy przyznaje, że

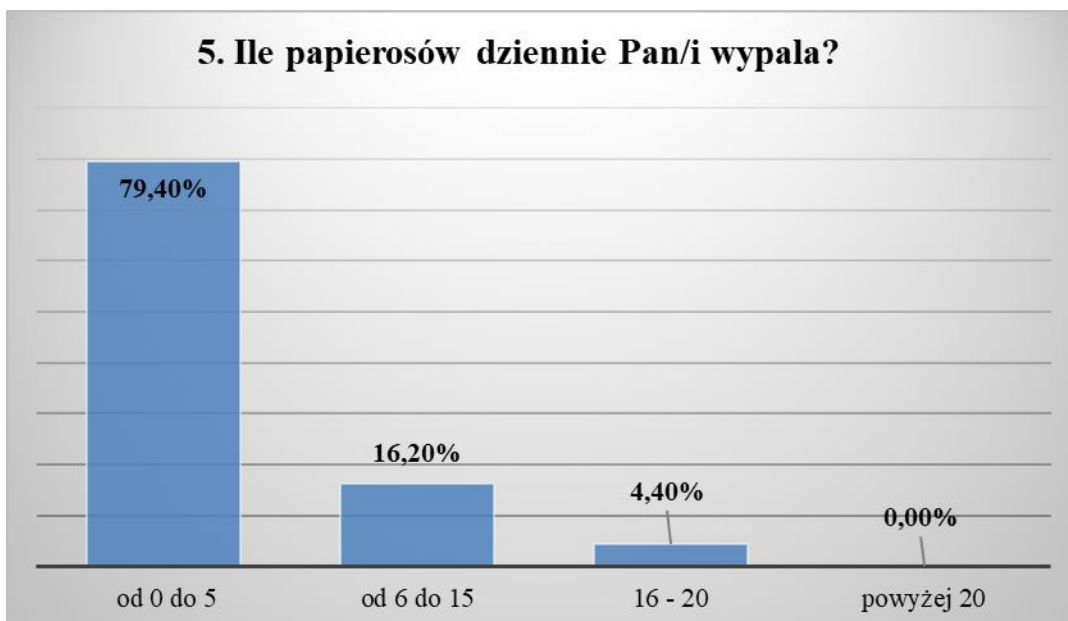
zaczęła nałogowo (codziennie) palić tytoń w wieku 15-19 lat – 59% palaczy. Jak pokazują wyniki ze wszystkich dotychczasowych edycji badania, ogólnie rzecz biorąc, mężczyźni zaczynają palić wcześniej niż kobiety. Palący tytoń mężczyźni częściej niż kobiety wpadli w nałóg jeszcze przed 20-tym rokiem życia.

Zbadaliśmy postawę respondentów, co do palenia papierosów i zapytaliśmy ich na początek o własne doświadczenia odnośnie palenia.



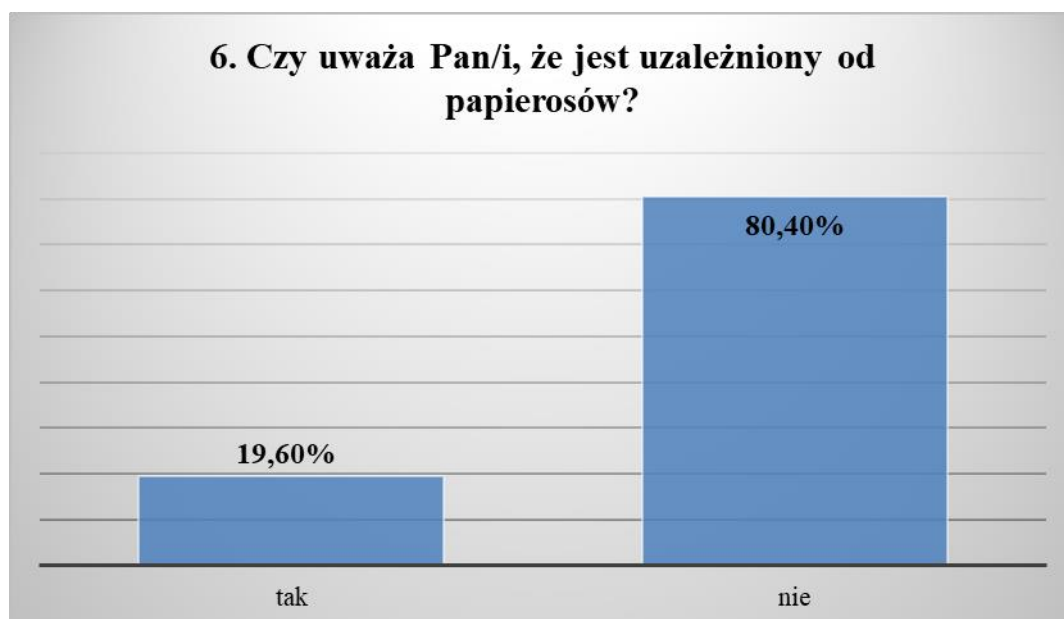
Do palenia tytoniu przyznało się aż 39,0% ankietowanych mieszkańców, co przewyższa wynik ogólnopolski. 61,0% deklaruje, że nigdy nie sięgnęło po papierosa.

Idąc dalej, palących papierosy zapytaliśmy ile dziennie ich wypalają.



Mieszkańcy Gminy Poczesna biorący udział w badaniu wskazują, że do 5 papierosów dziennie pali – 79,4% ankietowanych, 6 – 15 papierosów dziennie – 16,2%, 16 – 20 papierosów dziennie – 4,4% ankietowanych.

Kolejno zapytaliśmy mieszkańców palących papierosy, czy uważają, że są uzależnieni od nikotyny. 19,6% wskazało, że tak, jednak 80,4% badanych, że nie uzależniło się od nikotyny.



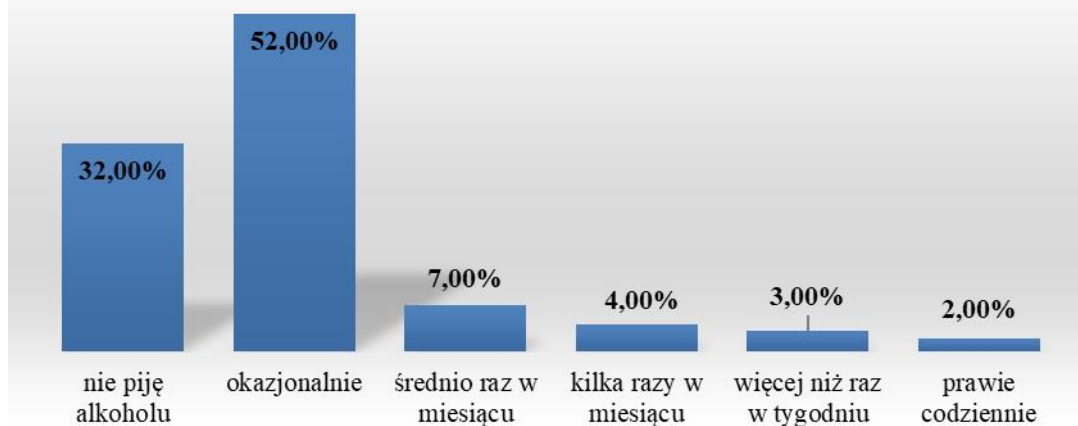
Dorośli mieszkańcy Gminy Poczesna zostali zapytani o to, czym jest alkoholizm. Według 49,0% badanych alkoholizm to utrata kontroli nad własnym życiem, 34,0% ankietowanych uważa, że to choroba, którą można powstrzymać. 8,0% respondentów wskazuje na problemy z silną wolą, a 7,0% mówi o chorobie nieuleczalnej. 2,0% twierdzi, czy też sposób życia.

7. Alkoholizm to:



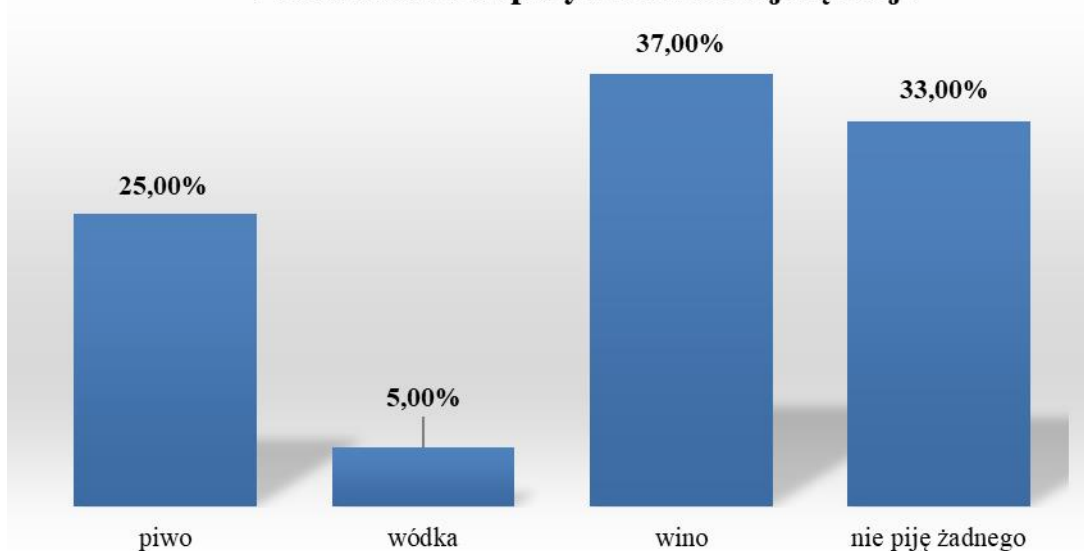
Kolejne pytania dotyczyły, bezpośrednio respondentów, a mianowicie częstotliwości oraz rodzaju alkoholu przez nich spożywanego.

8. Jak często pije Pan/i alkohol?



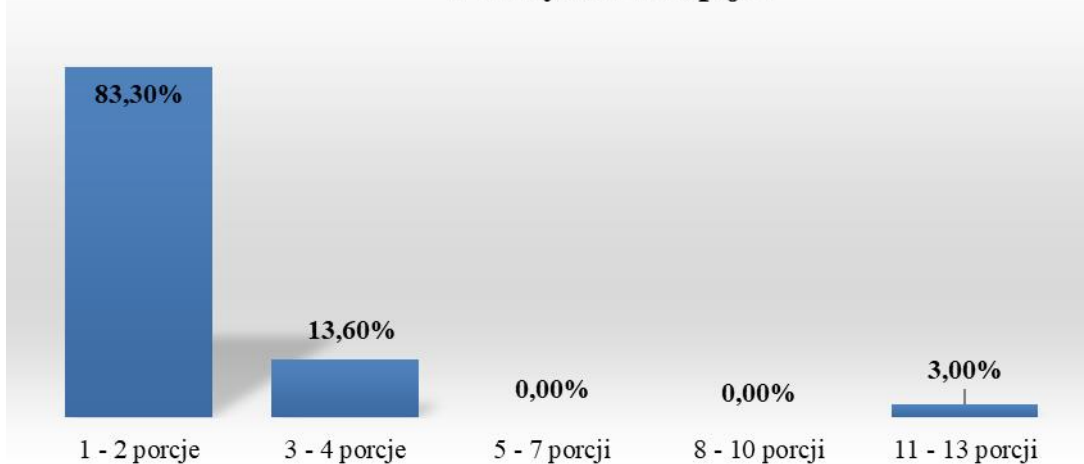
Abstynencję deklaruje – 32,0% ankietowanych. Okazjonalnie alkohol spożywa 52,0% badanych. Więcej niż raz w tygodniu po alkohol sięga – 3,0%, a kilka razy w miesiącu 4,0% mieszkańców Gminy Poczesna. Średnio raz w miesiącu pije 7,0% ankietowanych, **Prawie codziennie alkohol spożywa 2,0% badanych**

9. Jaki alkohol spożywa Pan/i najczęściej?



Odpowiedzi na pytanie dotyczące rodzaju spożywanego trunków obrazuje powyższy wykres. Jak widać na pierwszym miejscu w rodzaju pitego alkoholu okazało się wino – 37,0% , kolejny rodzaj alkoholu po który respondenci sięgają to piwo – 25,0% i wódka – 5,0%. Żadnego alkoholu nie pije 33% badanych.

10. Ile porcji alkoholu wypija Pan/i w ciągu dnia, w którym Pan/i pije?

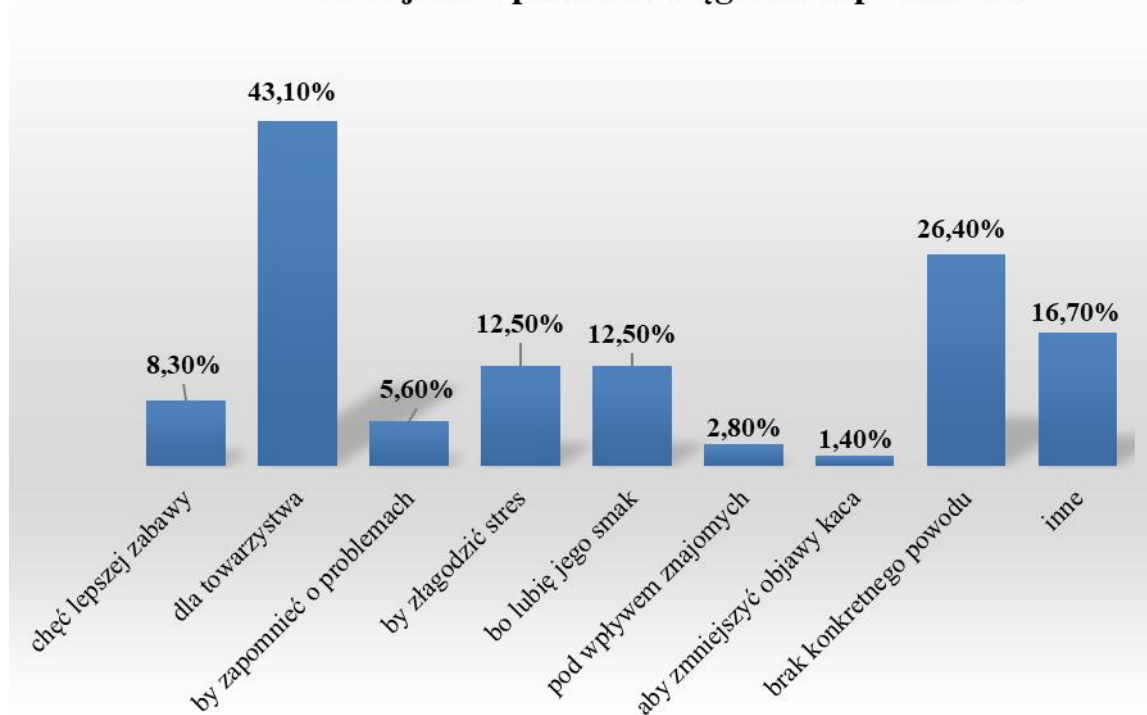


Średnio, w ciągu dnia, gdy respondenci sięgając po alkohol wypijają 1 - 2 porcje – 83,3%, 3 – 4 porcje wypija 13,6% badanych oraz **11 – 13 porcji w ciągu dnia wypija 3,0% badanych.**

Zapytaliśmy respondentów o ich poglądy na temat przyczyn sięgania przez ludzi po alkohol.

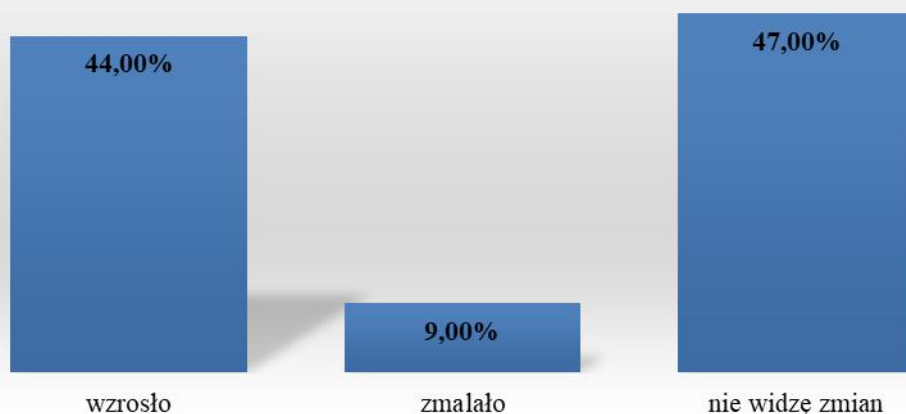
Badani uważają, że ludzie sięgają po alkohol przede wszystkim dla towarzystwa – 43,1%. 26,4% sięga po alkohol bez konkretnego powodu. Aby złagodzić stres i lubi jego smak – 12,5%. Chce się dobrze się bawić – 8,3%, zapomnieć o problemach – 5,6%, 2,8% - pod wpływem znajomych, a 1,4% aby zmniejszyć objawy kaca. Z powodów innych, nie wymienione w pytaniu - 16,7% badanych.

11. Z jakich powodów sięga Pan/i po alkohol?



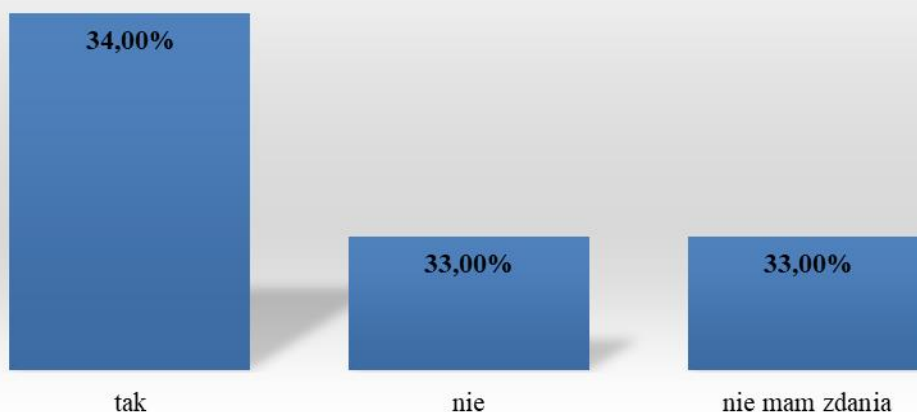
Dorośli respondenci zapytani zostali także o to, czy zauważyli zmiany w obyczajowości spożywania alkoholu w swoim środowisku, na przestrzeni ostatnich 10 lat.

12. Jak Pana/i zdaniem zmieniło się spożycie alkoholu na terenie Gminy Poczesna na przestrzeni ostatnich 10 lat?



47,0% badanych uważa, że w ciągu ostatnich 10 lat nie widzi zmian spożycie alkoholu na terenie Gminy Poczesna. **44,0% uważa, że wzrosło**, a 9,0% respondentów uważa, że zmałało.

13. Czy osoby pijące alkohol w miejscu Pana/i zamieszkania stanowią szczególne zagrożenie dla bezpieczeństwa?



33,0% mieszkańców Gminy Poczesna uważa, że osoby pijące alkohol w miejscu zamieszkania badanych nie stanowią szczególnego zagrożenia dla bezpieczeństwa. **34,0% uważa, że stanowią zagrożenie**, a 33,0% nie ma zdania na ten temat.

4.3.3 Narkotyki w środowisku lokalnym

Na problemy związane z narkotykami należy patrzeć szeroko, widzieć je w kontekście problemów powodowanych przez używanie innych substancji psychoaktywnych.

Zgodnie ze stanowiskiem Światowej Organizacji Zdrowia wszelkie substancje psychoaktywne niezależnie od tego, czy legalne, czy nielegalne są groźne, patrząc na rzecz z perspektywy zdrowia publicznego.

Współwystępowaniu używania różnych substancji legalnych i nielegalnych towarzyszy interakcja problemów z tym związanych. Nadmierne picie i narkotyki, jeżeli występują jednocześnie, wywołują w sumie więcej poważnych problemów. Często problem nadużywania substancji psychoaktywnych łączy się ze zjawiskiem przemocy czy przestępczości. Może prowadzić do bezrobocia i pogorszenia sytuacji materialnej.

Obserwuje się też interakcyjny wpływ innych czynników, np. stylu życia, czy warunków życiowych. Osoby, które dotknął już problem alkoholowy lub stały się regularnymi użytkownikami narkotyków, doświadczają poważnych szkód zdrowotnych, podlegają też procesowi społecznej degradacji.

Dorośli mieszkańcy Gminy Poczesna zostali poproszeni o udzielenie odpowiedzi na pytania związane z problemem narkotyków. Niestety nie traci on na aktualności i ciągle, także według naszych respondentów, jest poważnym problemem. Na początku tejże tematyki, poprosiliśmy respondentów, by określili swój poziom wiedzy dotyczącej narkotyków.

14. Czy uważa Pan/i, że zażywanie narkotyków/dopalaczy jest szkodliwe dla zdrowia?



89,0% ankietowanych uważa, że zażywanie narkotyków jest szkodliwe, 10,0% twierdzi, że raczej tak, są szkodliwe. 1,0% badanych uważa, że raczej nie są narkotyki/dopalacze szkodliwe dla zdrowia.

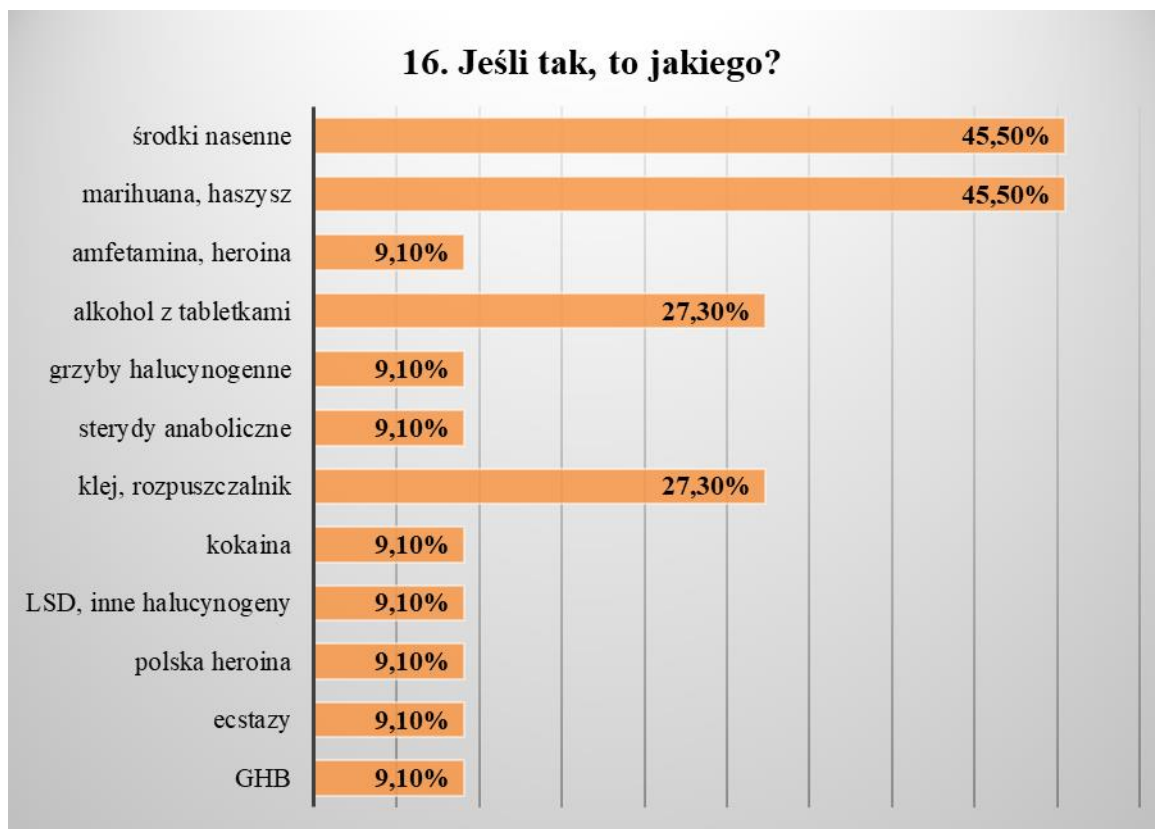
15. Czy zdarzyło się Panu/i kiedykolwiek użyć narkotyku lub innego środka odurzającego?



Zapytaliśmy ankietowanych czy zdarzyło im się kiedykolwiek użyć narkotyku czy też innego środka odurzającego. **11,0% badanych wskazało, że zdarzyło im się użyć narkotyku lub innego środka odurzającego**, a 89,0% nie używało żadnych substancji psychoaktywnych.

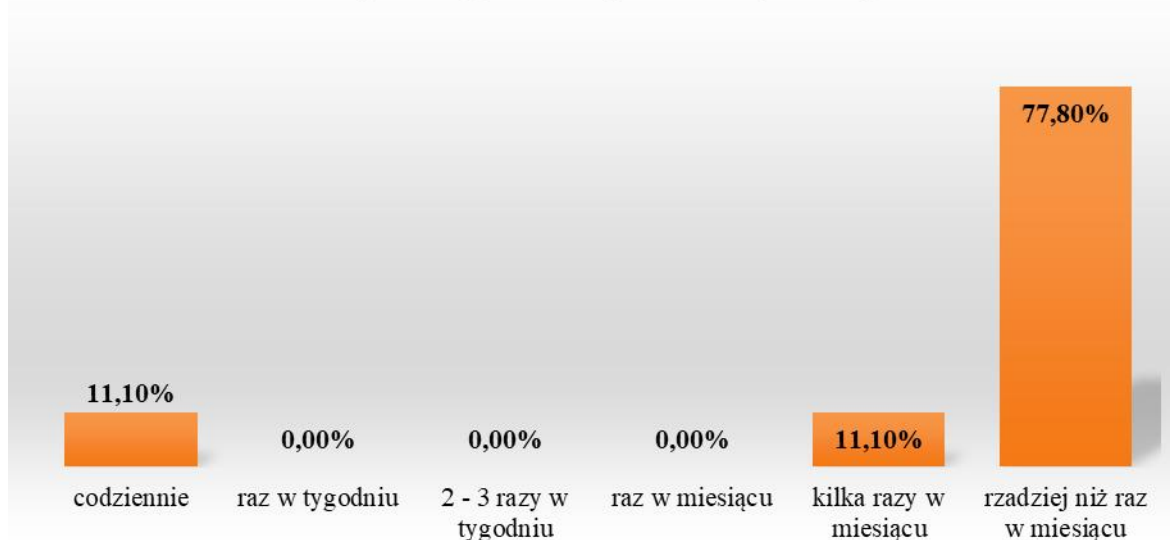
Osoby, które potwierdziły, że używały narkotyków poproszono również o wskazanie rodzaju substancji psychoaktywnej, której użyli. Na środki nasenne i marihuanę i haszysz wskazało – 45,5% badanych, a na klej, rozpuszczalniki i alkohol z tabletkami – 27,3% ankietowanych.

9,1% wspomina o amfetaminie i heroinie,, grzybach halucynogennych, sterydach anabolicznych, kokainie, LSD i innych halucynogenach, polskiej heroinie, ecstasy i GHB.



Osoby, które deklarują, że zażywają narkotyki, zapytaliśmy o częstotliwość ich przyjmowania. 77,8% badanych robi to rzadziej niż raz w miesiącu, a codziennie i kilka razy w miesiącu narkotyki bierze – 11,1%.

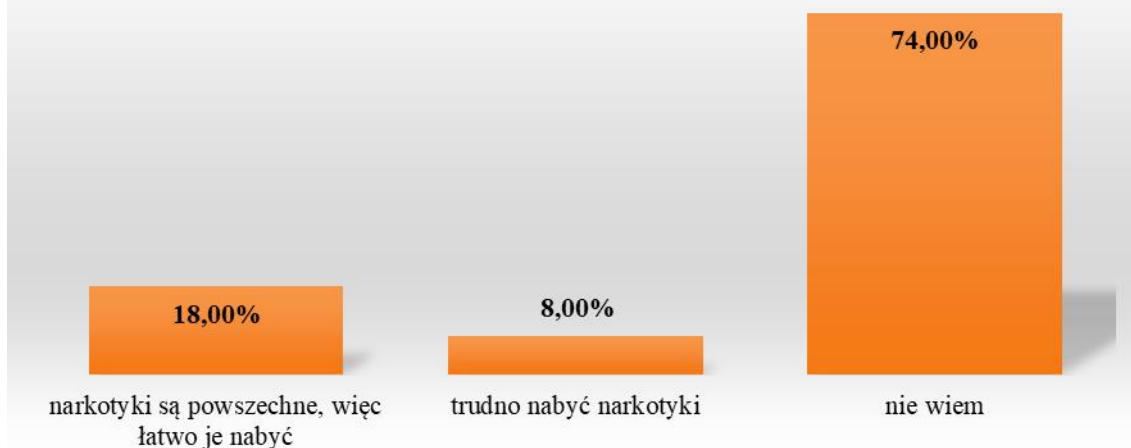
17. Jak często sięga Pan/i po narkotyki/dopalacze?



Dorośli mieszkańcy wypowiedzieli się również na temat dostępności narkotyków/dopalaczy na terenie Gminy Poczesna. 74,0% badanych nie wie czy

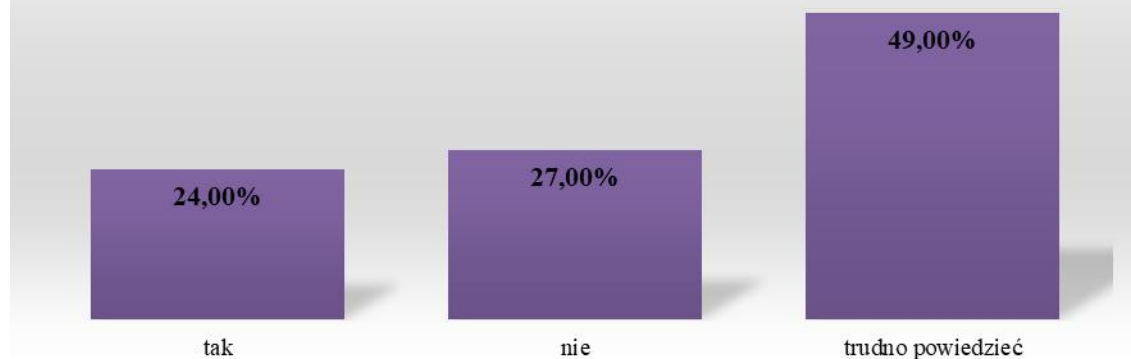
narkotyki/dopalacze są dostępne na terenie Gminy, 1,0% uważa, że narkotyki są powszechne więc łatwo je nabyć, a 8,0% twierdzi, że trudno nabyć narkotyki.

18. Jak ocenia Pan/i dostępność narkotyków/dopalaczy na terenie Gminy Poczesna?



Zapytaliśmy również ankietowanych, czy wiedzą, gdzie szukać pomocy w przypadku problemów związanych z zażywaniem bądź nadużywaniem substancji psychoaktywnych.

19. Czy wie Pan/i gdzie należy szukać pomocy w przypadku nadużywania alkoholu bądź problemu z zażywaniem/nadużywaniem substancji psychoaktywnych?



24,0% badanych wskazało, że wie gdzie takiej pomocy szukać, 27,0% nie wie, a 49,0% badanych uważa, że trudno powiedzieć, gdzie się po taką pomoc udać.

4.3.4 Uzależnienia behawioralne wśród dorosłych mieszkańców Gminy Poczesna

Uzależnienia behawioralne to specyficzny rodzaj nałogu, który nie jest związany z zażywaniem substancji psychoaktywnych czy spożywaniem określonych pokarmów.

W obecnych czasach przybierają one na sile i dotyczą coraz większej liczby osób. Uzależnienie od konkretnych zachowań, a nie substancji, może skutecznie utrudnić codzienne funkcjonowanie. Czynności wynikające z **uzależnień behawioralnych** wykonywane są kompulsywnie, a uzależniony nie jest w stanie samodzielnie zapanować nad potrzebą ich zrealizowania.

Określone zachowania przynoszą uzależnionemu ulgę i sprawiają, że pozornie czuje się on zaspokojony i szczęśliwy. Na czas wykonywania danej czynności znika złe samopoczucie, napięcie nerwowe, a pojawia się przyjemność.

Specyficznym rodzajem nałogu behawioralnego jest **alkoreksja**. Osoba dotknięta tym uzależnieniem rezygnuje z jedzenia na rzecz alkoholu, ponieważ ma on mniejszą kaloryczność i dzięki temu (wg uzależnionego) może pomóc w walce o szczupłą sylwetkę.

Uzależnienia związane z wykonywaniem danej czynności lub realizowaniem danych zachowań może mieć takie same przyczyny, co klasyczne nałogi. Mogą to być czynniki społeczne, kulturowe, rodzinne, a także genetyczne (uzależnienia behawioralne mogą być dziedziczne) lub neurobiologiczne.

Bardzo często uzależnienie behawioralne jest ucieczką przed problemami codziennymi, np.:

- dorastaniem w dysfunkcyjnej rodzinie,
- wypaleniem zawodowym,
- doświadczaniem przemocy fizycznej bądź psychicznej,
- stresem związanym z brakiem społecznej akceptacji.

Mechanizm ucieczki jest bardzo często rozpoznawaną przyczyną wystąpienia uzależnień behawioralnych. Uzależnienie może pojawić się także jako konsekwencja nadmiernej chęci bycia akceptowanym przez społeczność i strach przed "odstawaniem od

grupy". Najczęściej taką przyczynę uzależnień rozpoznaje się u osób młodych, choć oczywiście może pojawiać się także u dorosłych.

Proces uzależnienia w przypadku czynności i zachowań jest bardzo podobny, jak w przypadku substancji psychoaktywnych. Na skutek kompulsywnego wykonywania konkretnych czynności dochodzi do zaburzenia równowagi między dwoma układami neuroprzekaźnikowymi:

- układem nagrody, który jest regulowany przez układ dopaminergiczny,
- układem kary, który stymuluje układ serotonergiczny.

W normalnych warunkach obydwa układy aktywizują się w równy sposób. Jeśli dochodzi do uzależnienia, układ nagrody zaczyna dominować nad układem kary (jego aktywność znacznie spada). Wykonana czynność jest więc rozpoznawana jako nagroda, gratyfikacja.

Uzależnienia behawioralne objawiają się w taki sam sposób, jak klasyczne nałogi - uzależnienie od alkoholu czy narkotyków. Osoba dotknięta zaburzeniem odczuwa bardzo silną potrzebę wykonania danej czynności, w przeciwnym razie jest nerwowa, rozdrażniona, może nawet odczuwać niepokój czy lęk.

Przedmiot uzależnienia behawioralnego sprawia, że osoba zaczyna stopniowo zaniedbywać codzienne czynności, relacje z bliskimi czy obowiązki domowo-zawodowe. Ponadto może odczuwać tzw. **objawy odstawienne**, kiedy przez długi czas nie będzie mogła zrealizować swojej nałogowej potrzeby. Nawet jeśli przedmiot uzależnienia wywołuje szkodliwe zachowania i jest przyczyną wyraźnych zaniedbań ze strony osoby, a sam uzależniony zdaje sobie z tego sprawę, nie jest w stanie przerwać danej czynności, dopóki nie odczuje pełnej przyjemności.

Uzależnienia behawioralne są chorobą i stopniowo wyniszcza życie osoby uzależnionej. Czynniki uzależniający może całkowicie uniemożliwić codzienne funkcjonowanie i zrujnować **życie rodzinne i towarzyskie**. Dlatego konieczna jest psychoterapia, która pomoże uzależnionemu zwalczyć silne pragnienie wykonywania danej czynności i wygrać z nałogiem.

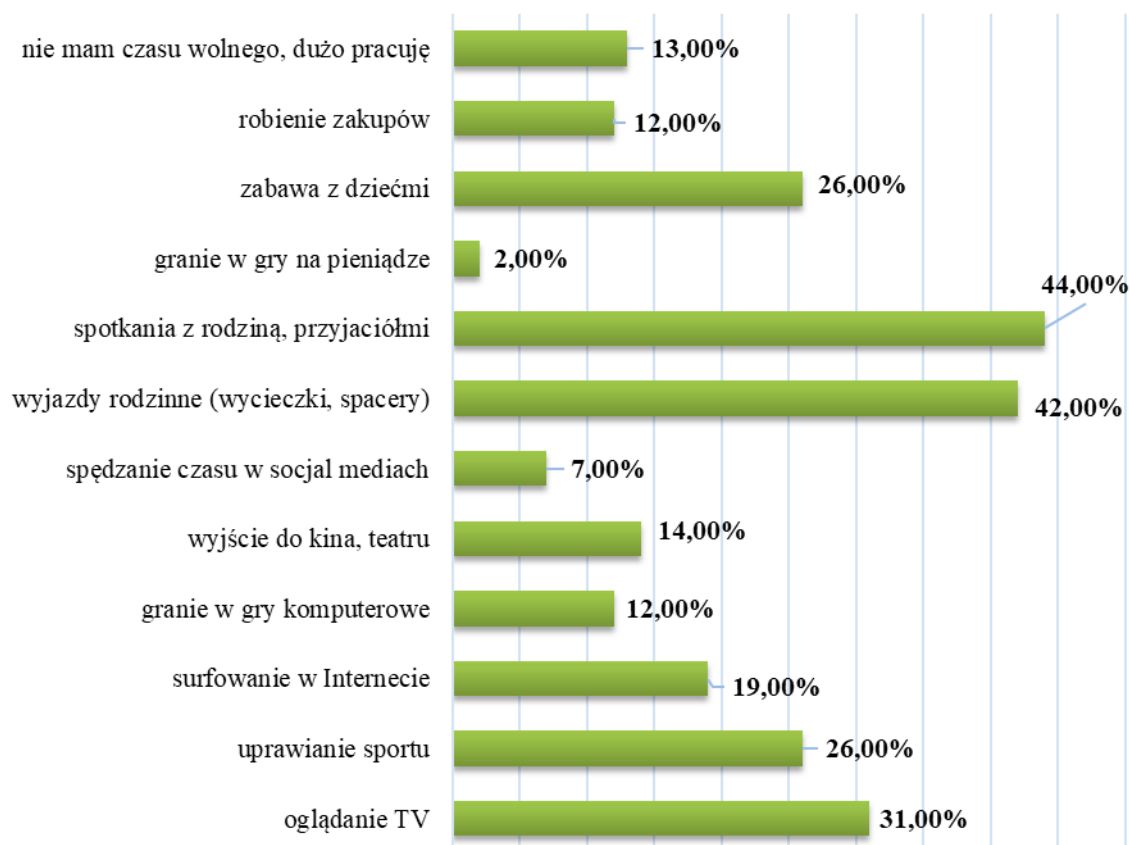
Na terapię uzależnień osoba zgłasza się świadoma tego, że jej życie wymyka się powoli spod kontroli przez uzależniający czynnik. **Pełny powrót do zdrowia** jest możliwy tylko wtedy, kiedy osoba wykazuje bardzo duże zaangażowanie i chęć zmiany nawyków.

Celem terapii jest zatrzymanie określonych zachowań i nauka radzenia sobie z codziennością bez sięgania po szkodliwe nałogi. Terapia uzależnień behawioralnych może

trwać kilka miesięcy lub lat - zależy to od indywidualnych uwarunkowań każdego uzależnionego.

Dorosłych mieszkańców Gminy Poczesna zapytaliśmy w jaki sposób najczęściej spędzają czas wolny.

20. W jaki sposób najczęściej spędza Pan/i swój czas wolny?

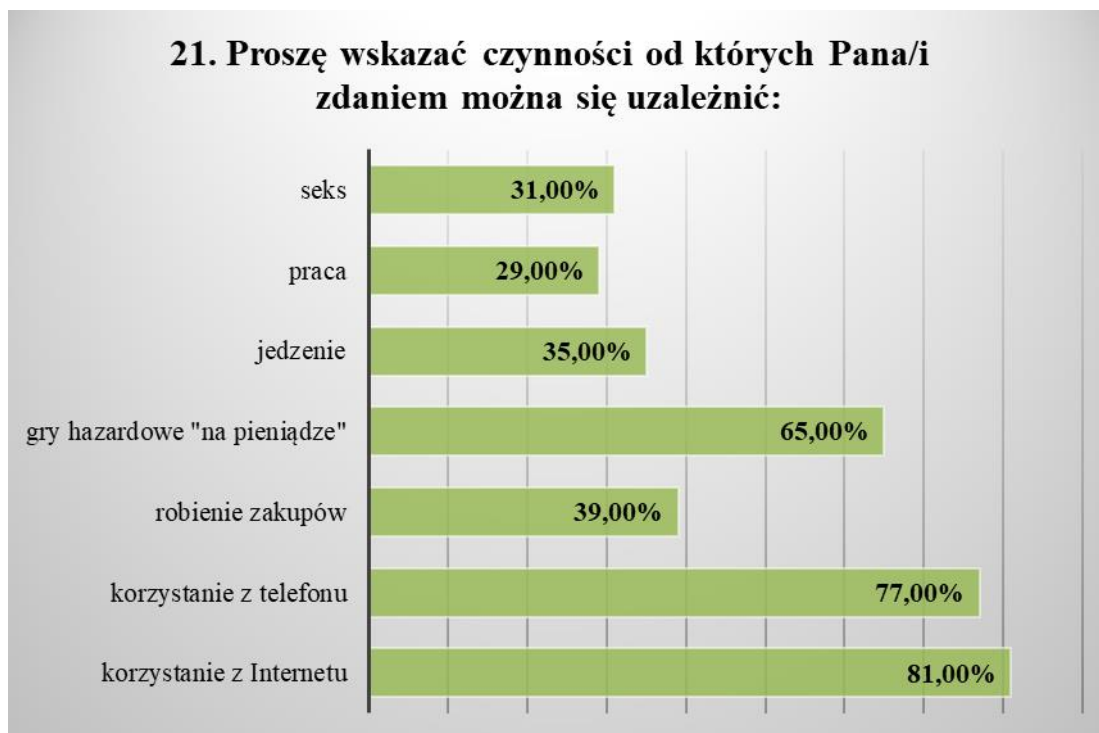


44,0% badanych wskazuje na spotkania z rodziną oraz przyjaciółmi, na kolejnych miejscach plasują się wyjazdy rodzinne (wycieczki, spacer),– 42,0% i zabawa z dziećmi 26,0%. Ponadto respondenci wskazują na oglądanie TV – 31,0% i uprawianie sportu – 26,0%. 19,0% ankietowanych surfuje po Internecie, a 14,0% wychodzi do kina, teatru. Robi zakupy i gra w gry na komputerze – 12,0%. 7,0% czas wolny spędza w socjal mediach i 2,0% gra w gry na pieniądze.

13,0% mieszkańców Gminy Poczesna mówi o braku czasu wolnego z uwagi na fakt, że dużo pracuje.

Zapytaliśmy ankietowanych o czynności od których według nich można się uzależnić.

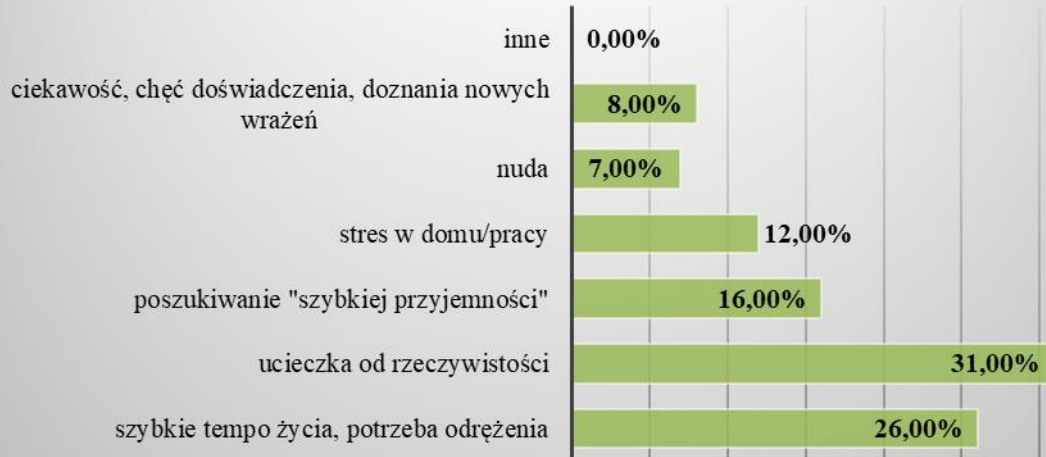
Badani wskazali przede wszystkim na korzystanie z telefonu (81,0% badanych), korzystanie z Internetu (77,0%), gry hazardowe „na pieniądze” (65,0%) oraz robienia zakupów (39,0%). 35,0% ankietowanych mówi o jedzeniu, 31,0% o seksie i 29,0% o pracy.



Badani również wyrazili swoje zdanie dotyczące powodów dla których dorośli podejmują zachowania ryzykowne typu: hazard, nadmierne korzystanie z telefonu, Internetu, patologiczne wydawanie pieniędzy.

31,0% wskazało na ucieczkę od rzeczywistości i 26,0% na szybkie tempo życia, potrzebę odprężenia, 16,0% na poszukiwanie „szybkiej przyjemności, 12,0% wskazuje na stres w domu, 8,0% na ciekawość, chęć doświadczenia, doznania nowych wrażeń, 7,0% wspomina o nudzie.

22. Jakie są Pana/i zdaniem powody dla których dorośli podejmują zachowania ryzykowne typu: hazard, nadmierne korzystanie z telefonu, Internetu, patologiczne wydawanie pieniędzy?



Dorosłych mieszkańców Gminy Poczesna zapytaliśmy o to, jak często zdarza im się zaniedbywać obowiązki służbowe, aby spędzić więcej czasu w Internecie.

44,0% badanych nigdy się to nie zdarzyło. 30,0% wskazuje, że zdarza się im to rzadko, 21,0% mówi, że od czasu do czasu, a często zaniedbuje obowiązki służbowe 4,0% respondentów oraz zawsze -1,0%.

23. Jak często zdarza się Panu/i zaniedbywać obowiązki służbowe, aby spędzić więcej czasu w Internecie?



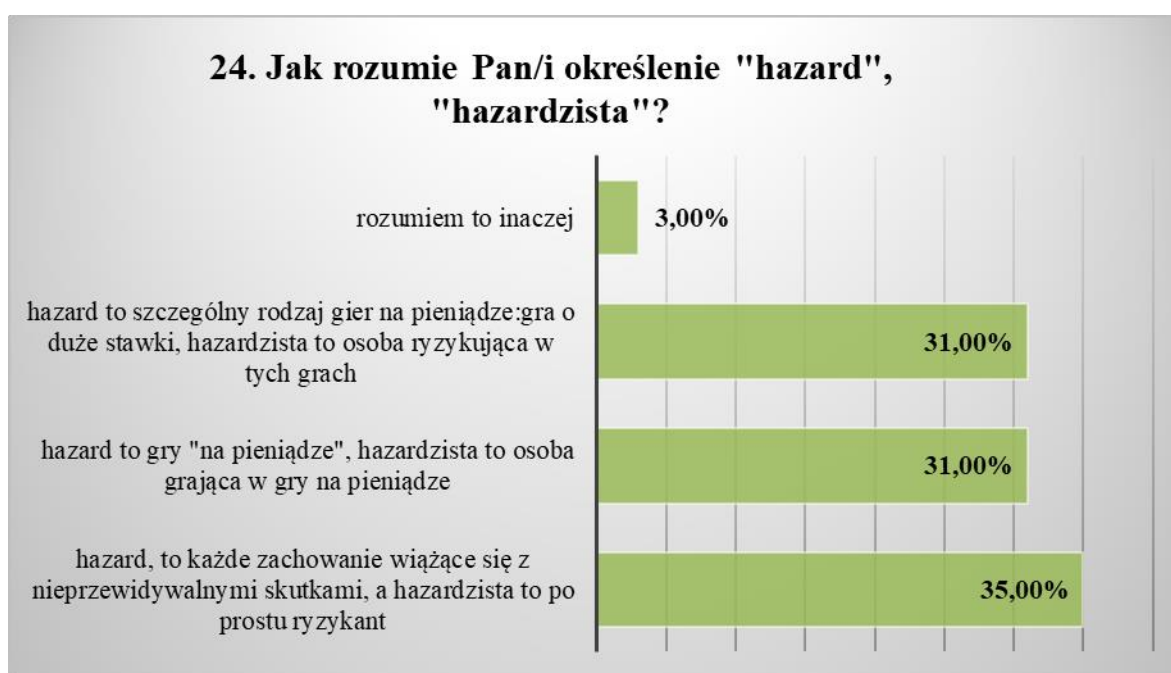
Respondenci poproszeni zostali o wyrażenie swojego zdania na temat rozumienia przez nich określenia „hazardzista”, „hazard”.

31,0% twierdzi, że hazard to gry „na pieniądze”, a hazardzista to osoba grająca „na pieniądze”.

31,0% uważa, że hazard to szczególnie rodzaj gier na pieniądze, gra o duże stawki, hazardzista to osoba ryzykująca w tych grach duże kwoty.

35,0% jest zdania, że hazard to każde zachowanie wiążące się z nieprzewidywalnymi skutkami, a hazardzista to po prostu ryzykant.

3,0% badanych rozumie to inaczej.



Zapytaliśmy mieszkańców Gminy Poczesna również o to, jak często, w ciągu ostatnich 12 miesięcy grali w jakiejś gry, loterie, gdzie można wygrać pieniądze.

Hazard to wszystkie gry o pieniądze lub inne dobra, w których o wyniku decyduje los. Zatem uprawiamy hazard, jeśli w grze istnieje stawka oraz możliwość wygranej, ale przede wszystkim wtedy, gdy wynik gry nie zależy od naszych umiejętności czy też wiedzy i nie mamy wpływu na niego, lecz decyduje o nim przypadek.

Osoba uzależniona od hazardu podporządkowuje całe swe dotychczasowe życie grze. Myśli wyłącznie o kolejnym rozdaniu kart, zakładach sportowych i skąd wziąć na to pieniądze. W związku z tym sprawy rodzinne i zawodowe przestają być istotne. Zapomina

m.in. o obowiązkach domowych, potrzebach innych, co niszczy osobiste relacje – oparte coraz bardziej na kłamstwie i tym samym doprowadzając np. do rozwodu. Również służbowe i zawodowe powinności przestają mieć znaczenie, co często kończy się utratą pracy, a zatem źródła dochodów, z jakich większość była przeznaczana na grę. Aby zatem zdobyć niezbędne środki, nałogowy gracz bierze pożyczki, zaciąga długi itp. z myślą, że tego samego dnia odegra się, spłaci należności i coś jeszcze zostanie na kolejny zakład. Na tym etapie uzależnienie od hazardu może pchnąć na drogę niebędącą zgodną z prawem i zarazem niebezpieczną. Z powyższych działań wynikają kolejne skutki uzależnienia od hazardu. Aby zapomnieć o problemach finansowych oraz znów poczuć przyjemność, jakiej nie daje już kontakt z innymi, hazardzista zaczyna grać jeszcze więcej. Może to trwać nawet kilka dni z rzędu, podczas których podstawowe potrzeby fizjologiczne, takie jak: spanie i jedzenie nie dochodzą do głosu. Siłą napędową są bowiem kolejne rozdania kart, pieniądze rzucone na stół. „Głód gry” jest ważniejszy od tego naturalnego, ale jego efektem stają się zaburzenia odżywiania. Z kolei skrajne stany i emocje odczuwane podczas gry – od pobudzenia, szczęścia po rozpacz, zniechęcenie, lęk, połączone z brakiem snu, powtarzającymi się bólami głowy oraz przyjmowanymi używkami (alkoholem i narkotykami) prowadzą do stanów depresyjnych. W zaawansowanym stadium choroby hazardowej człowiek uzależniony może mieć myśli samobójcze oraz podejmować próby odebrania sobie życia.

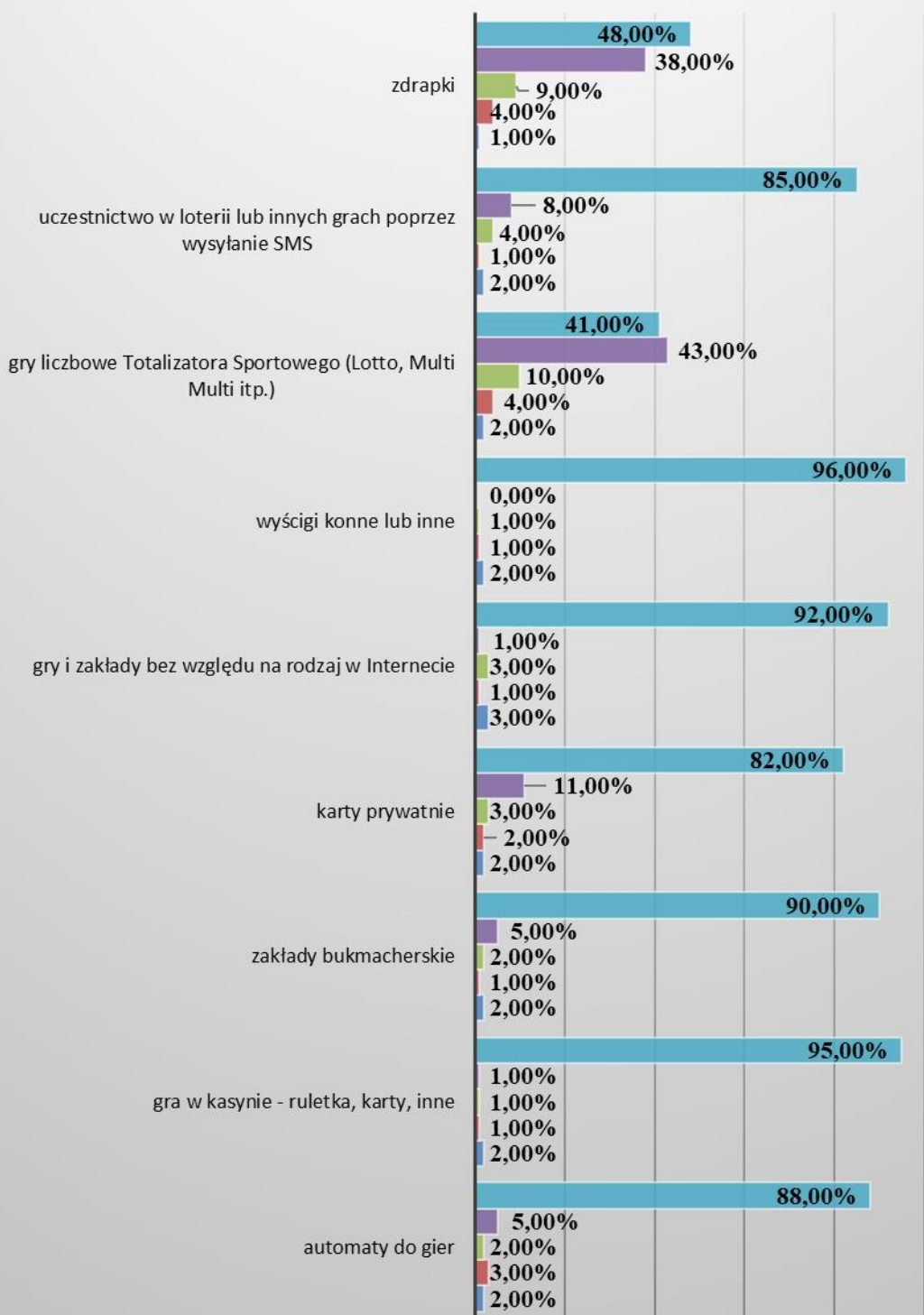
Codziennie, 3,0% respondentów w gry i zakłady bez względu na rodzaj w Internecie, 2,0% w automaty do gier, gra w kasynie – ruletka, karty i inne, zakłady bukmacherskie, karty prywatnie, wyścigi konne i inne, gry liczbowe Totalizatora sportowego (Lotto, Multi Multi, itp). oraz uczestniczy w loterii lub innych grach poprzez wysyłanie SMS oraz 1,0% w zdraпки.

Kilka razy w tygodniu 4.,0% gra w Totalizatora sportowego (Lotto, Multi Multi, itp.) oraz zdraпки, 3,0% na automaty do gier.

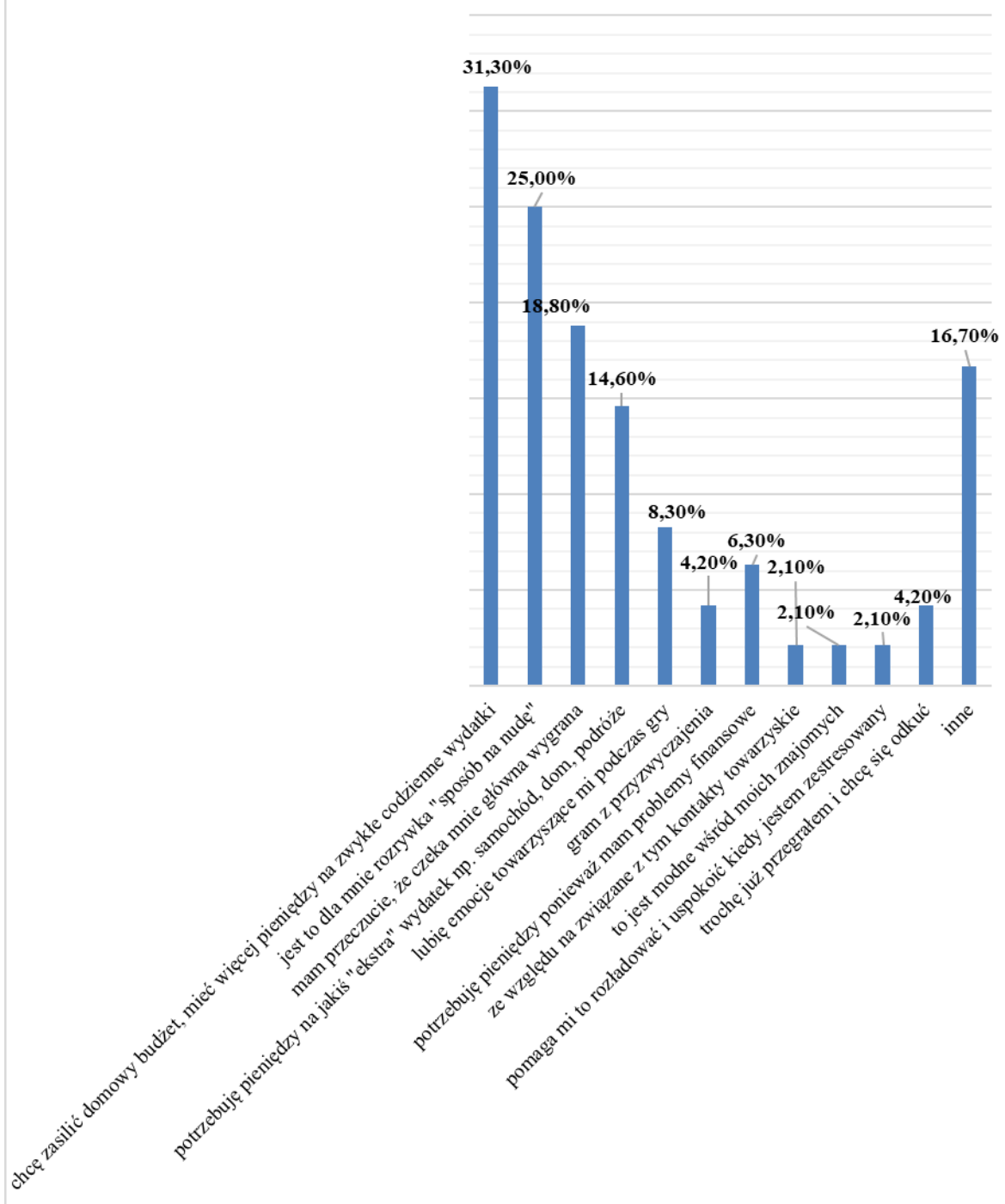
2 – razy w miesiącu 10,0% gra w Totalizatora sportowego (Lotto, Multi Multi, itp.) i 9,0% w zdraпки.

25. Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy grał/a Pan/i jakieś gry, loterie gdzie można wygrać pieniądze?

■ nie grałem ani razu
 ■ kilka razy w ciągu roku
 ■ 2 - 3 razy w miesiącu
■ kilka razy w tygodniu
 ■ codziennie



26. Jeśli grywa Pan/i gry na pieniądze, proszę wskazać wszystkie istotne dla Pan/i powody

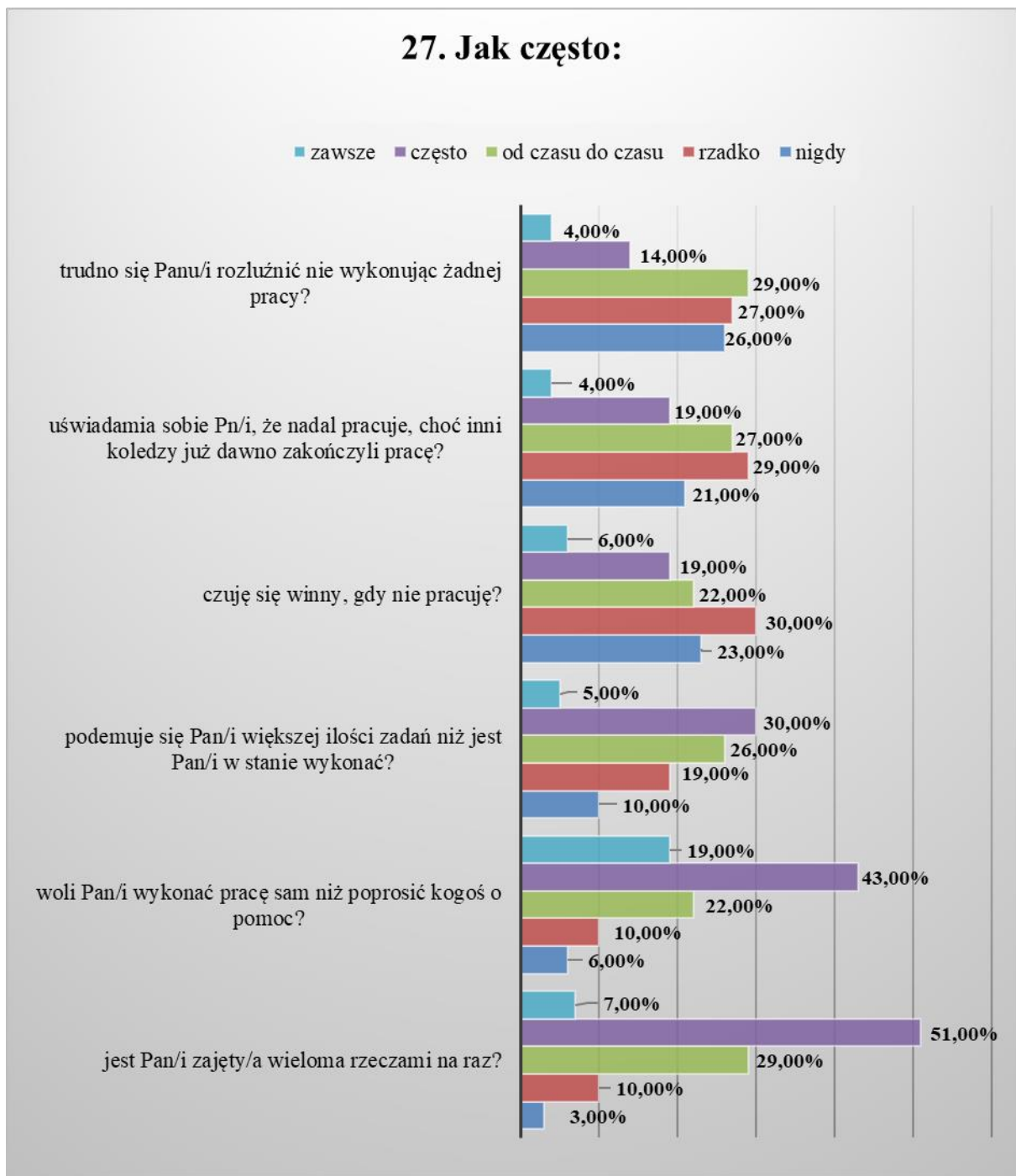


Zapytaliśmy również, dlaczego osoby, które grają to robią.

31,3% badanych wskazuje na chęć zasilenia budżetu domowego, aby mieć więcej pieniędzy na zwykłe wydatki. Dla 25,0% respondentów jest to rozrywka „sposób na nudę”. 18,8% ma przeczuć, że czeka ich główna wygrana, a 14,6% potrzebuje pieniędzy na jakiś

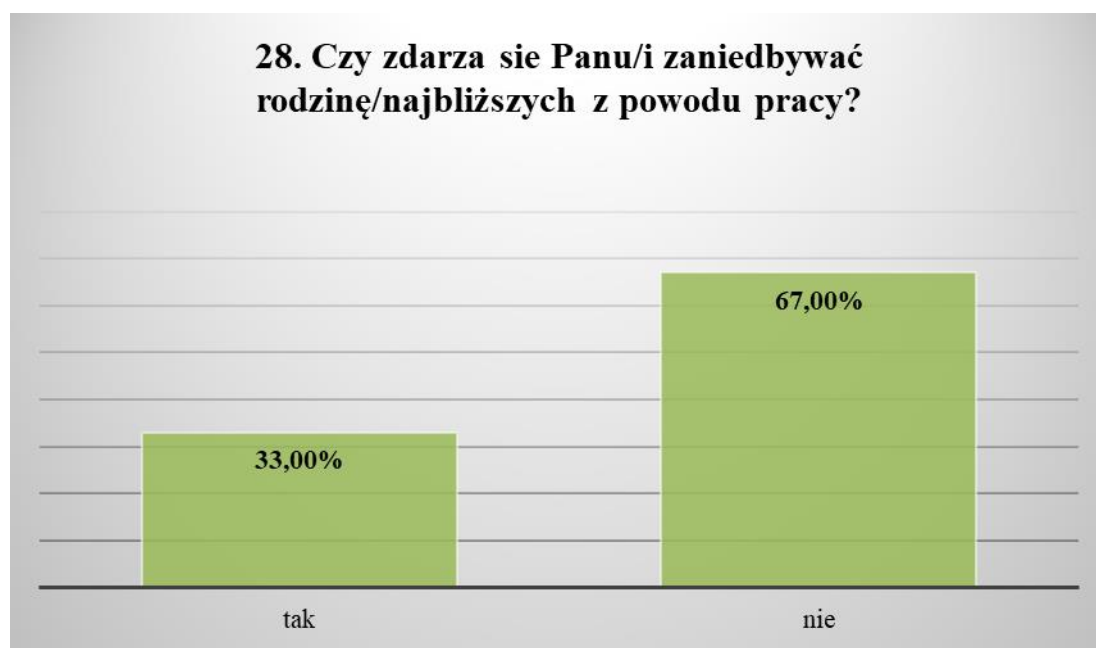
„ekstra” wydatek np. samochód, dom, podróże. 8,3% lubi emocje towarzyszące grze, a 6,3% potrzebuje pieniędzy ponieważ ma problemy finansowe. 4,2% gra z przyzwyczajenia. 2,1% ze względu na związane z tym kontakty towarzyskie, jest to modne wśród ich znajomych oraz pomaga się rozładować i uspokoić kiedy są zestresowani. 16,7% wskazuje na inne powody

Zapytaliśmy respondentów o podejście przez nich do obowiązków służbowych – pracy.



51,0% badanych często jest zajęta wieloma rzeczami na raz oraz woli wykonywać pracę samemu niż prosić kogoś o pomoc – 43,0%. 30,0% mieszkańców Gminy Poczesna często podejmuje się większej ilości zadań niż jest w stanie wykonać, 19,0% często uświadamia sobie, że nadal pracuje, chociaż inni koledzy już dawno zakończyli pracę. 14,0% respondentów często czuje się winnym, gdy nie pracuje i ma trudności z rozluźnieniem nie wykonując żadnej pracy.

Brak kontroli nad swoim życiem zawodowym może doprowadzić do rozwoju pracoholizmu, który staje się coraz większym problemem zdrowotnym w skali globalnej. Praca dla większości z nas stanowi ogromną wartość. Dzięki niej możemy realizować jedną z ważniejszych potrzeb człowieka – tę dotyczącą samorealizacji oraz poczucia własnej wartości. Osiągnięcia, sukcesy oraz nabyte nowe umiejętności niewątpliwie pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie. Tak, jak w przypadku każdej działalności, tak i w tej zawodowej powinno się jednak pamiętać o zachowaniu równowagi pomiędzy pracą a życiem osobistym.



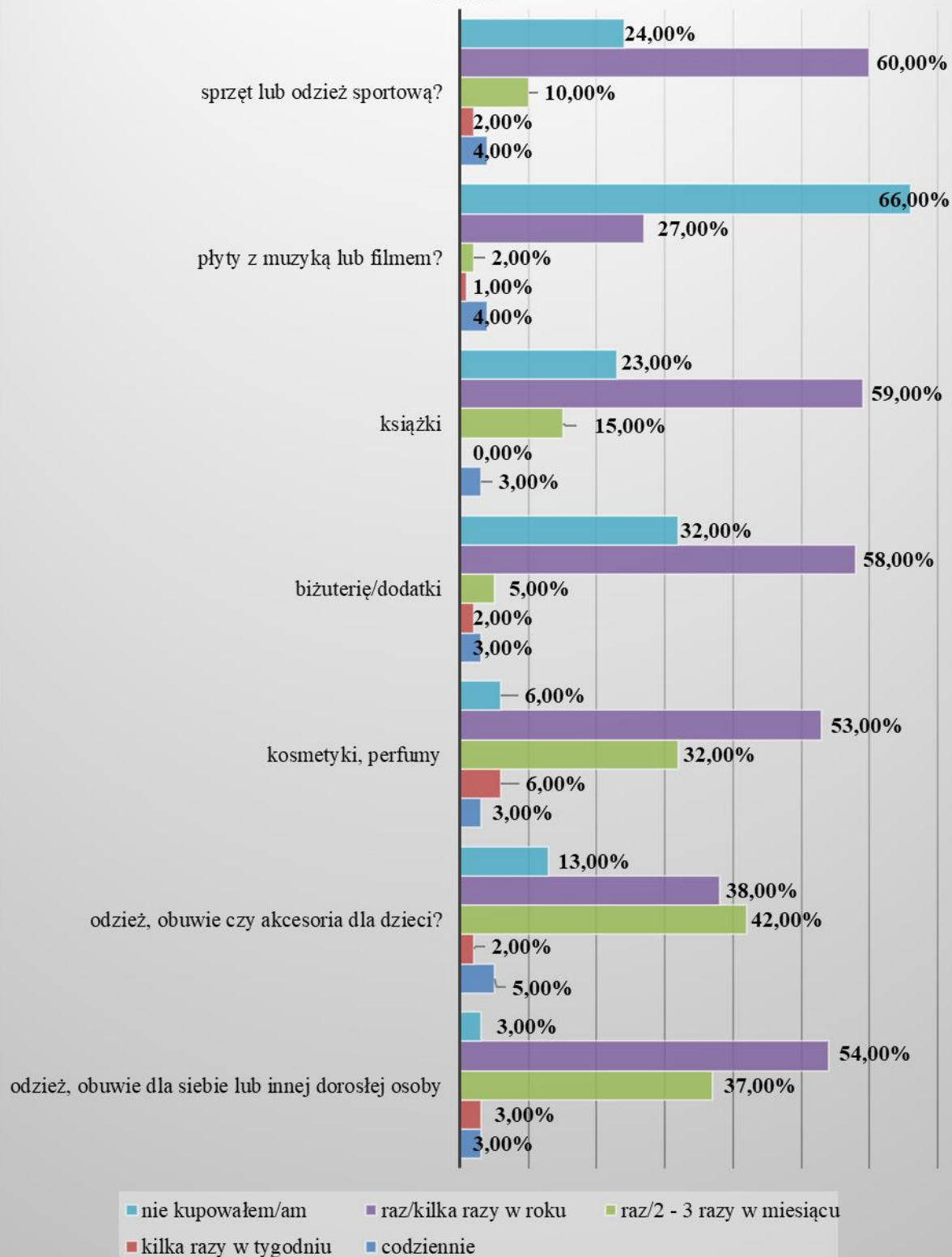
33,0% respondentom zdarza się zaniedbywać rodzinę czy też najbliższych z powodu pracy. 67,0% badanych nie zdarza się to.

Uzależnienie od zakupów określa się inaczej mianem zakupoholizmu albo shopoholizmu. Nałóg ten objawia się natręctwem kupowania, nadmiernym nabywaniem

produktów czy usług, które w ogóle nie są człowiekowi do niczego potrzebne. Zakupoholizm to po prostu nadmierne, kompulsywne, nieprzemyślane i dysfunkcjonalne robienie zakupów. Do utraty kontroli nad własnym zachowaniem prowadzą czynniki psychologiczne, ale nie bez znaczenia jest również wpływ konsumpcjonizmu i oddziaływań marketingowych. Bezustannie człowiek jest wystawiony na różne strategie służące podnoszeniu wskaźników sprzedażowych, np. stosuje się bonusy, promocje, wyprzedaże, gratisy itp., a dodatkowo reklamy zapewniają o niebotycznym uczuciu zadowolenia po udanym zakupie produktu marki X.

Poniższy wykres pokazuje nam z jaką częstotliwością respondenci kupują poszczególne asortymenty. Na uwagę zasługuje codzienny zakup (5,0% badanych) – odzież, obuwia czy akcesoria dla dzieci, (4,0% badanych) – płyty z muzyką lub filmami i sprzętu lub odzież sportowej a 3,0% badanych wskazuje na codzienne zakupy odzież, obuwia dla siebie lub innej osoby dorosłej, kosmetyków i perfum, biżuterii/dodatków i książek,

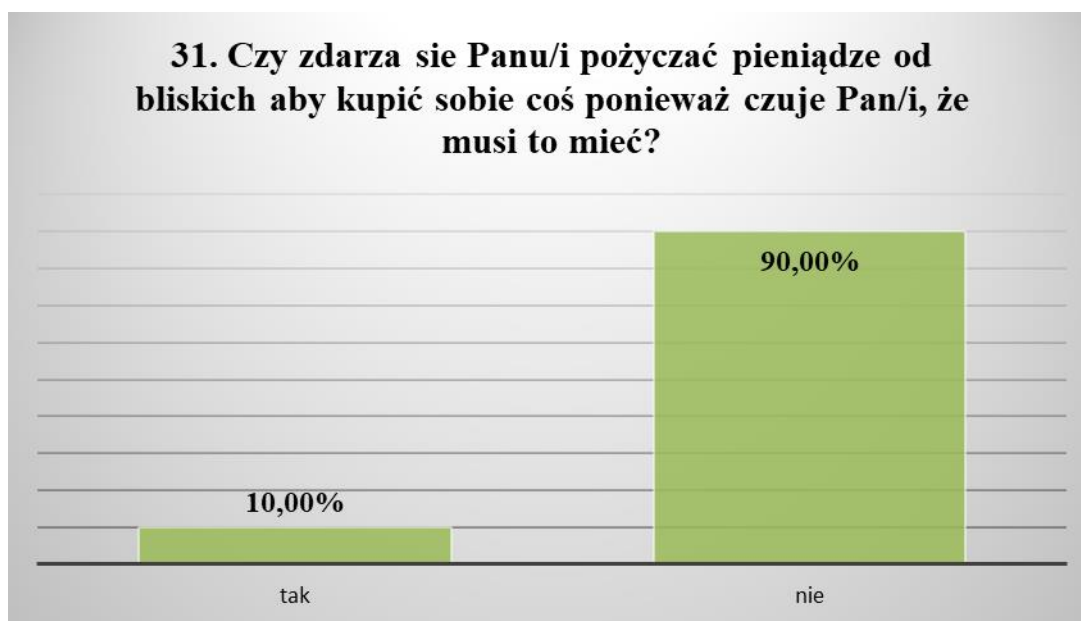
29. Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy kupował/a Pan/i





Badanym zdarza się również, że kupują rzeczy, których nie planowali tylko dlatego, że czują taką wewnętrzną potrzebę zakupów – 35,0% badanych. 65,0% ankietowanych nie czuje takiej potrzeby.

Zapytaliśmy również respondentów czy zdarzyło się im pożyczać pieniądze aby kupić sobie coś ponieważ czują, że muszą to mieć. Twierdząco na to pytanie odpowiedziało 10,0% respondentów 90,0% nie miało takiej sytuacji.



Zbliżając się do końca naszych badań wśród mieszkańców Gminy Poczesna zapytaliśmy respondentów o to, czy wiedzą, gdzie może uzyskać pomoc osoba podejmując zachowania ryzykowne typu hazard, nadmierne korzystanie z telefonu, Internetu, patologiczne wydawanie pieniędzy i inne.

85,0% badanych nie wie, gdzie taka pomoc mogliby uzyskać. Jedyne 15,0% odpowiedziało, że taką wiedzę posiada.



5. Badanie punktów sprzedaży napojów alkoholowych

Kwestionariusz ankiety, składający się z 20 pytań, miał na celu analizę postawy sprzedawców względem (między innymi) takich zagadnień jak:

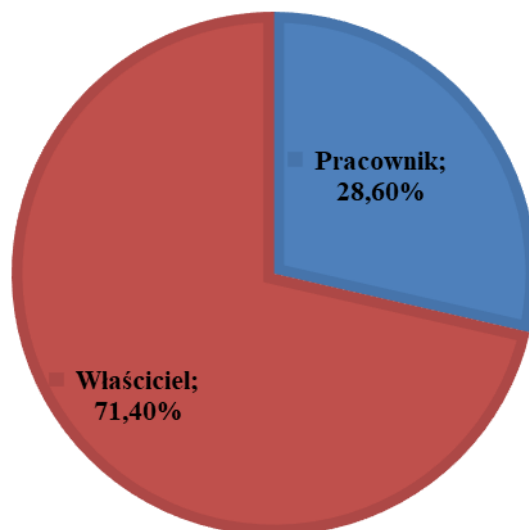
- sprzedaż alkoholu i wyrobów tytoniowych osobom nieletnim,
- spożywanie alkoholu w miejscu jego sprzedaży,
- awantury i bójki spowodowane przez osoby spożywające alkohol,
- kontroli sprzedaży alkoholu i wyrobów tytoniowych,

Ankieta została przeprowadzona w 10 punktach sprzedaży alkoholu na terenie Gminy Poczesna.

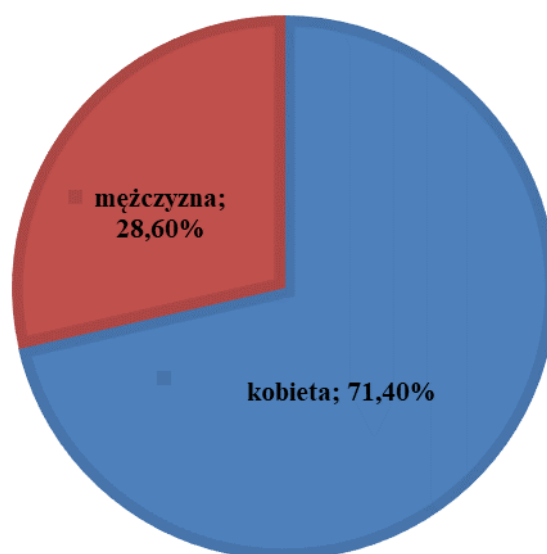
Ankieta zostały przeprowadzona w II kwartale 2023 roku.

W badaniu udział wzięło 71,4% właścicieli placówek i 28,6% pracowników.

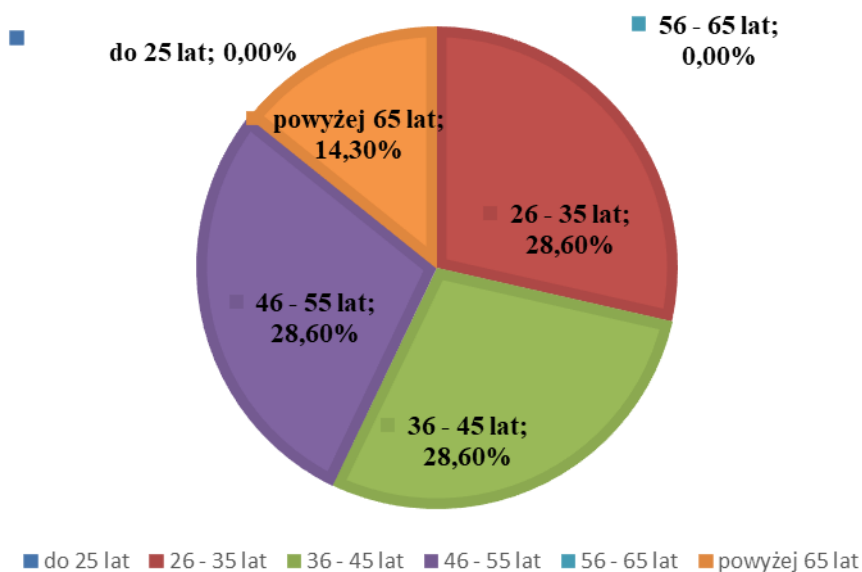
1. Stanowisko



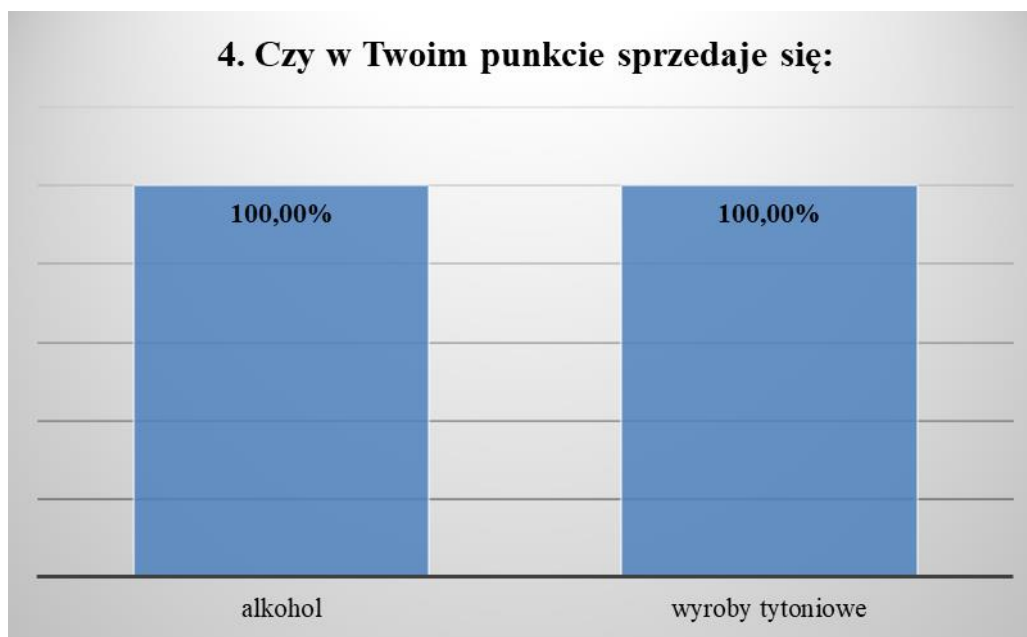
2. Płeć



3. Wiek



W punktach, w których prowadzono badania sprzedaje się: alkohol w 100,0%, i papierosy w 100,0% punktach.



Postawy sprzedawców wobec alkoholu

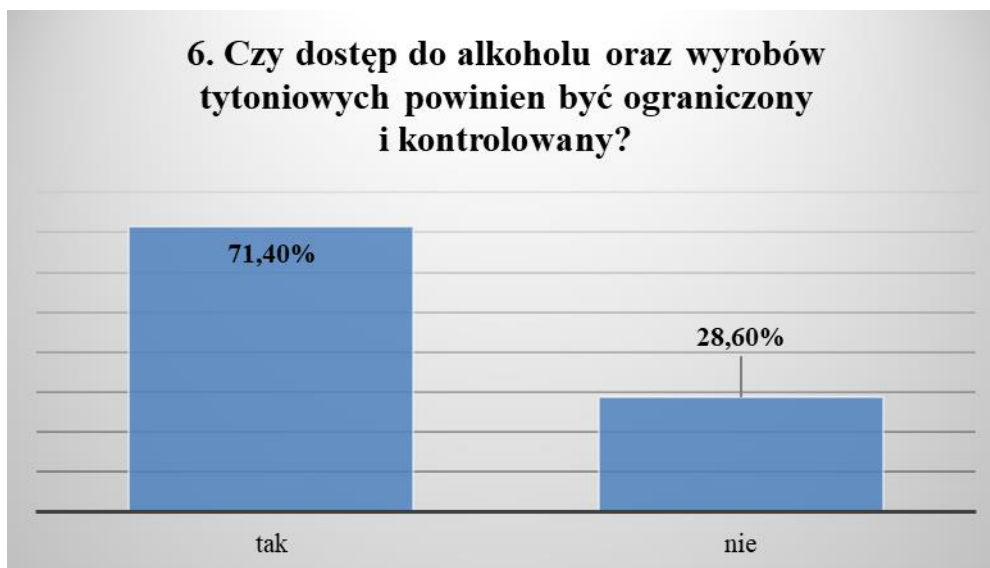
i wyrobów tytoniowych

Pierwsze zagadnienie dotyczyło zakresu wiedzy na temat alkoholu zawartego w różnych trunkach. Zapytaliśmy, czy alkohol zawarty w piwie jest mniej groźny niż ten zawarty w wódce.

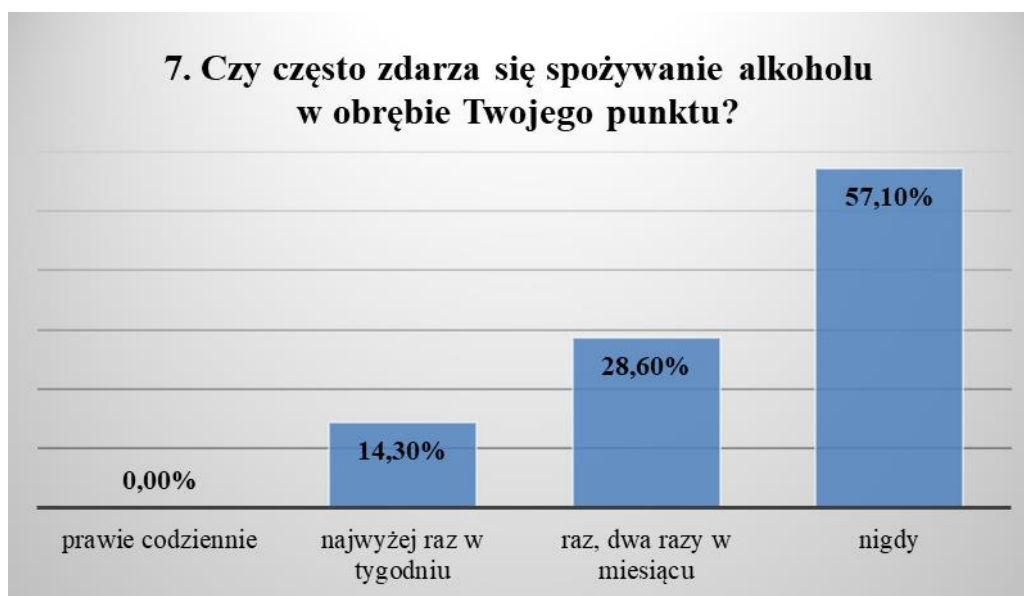


71,4% badanych uważa, że alkohol zawarty w piwie nie **jest** mniej groźny niż ten zawarty w wódce, a 14,3% nie ma zdania na ten temat. 14,3% jednak jest zdania, że alkohol zawarty w piwie jest mniej groźny niż ten zawarty w wódce.

Kolejne pytanie dotyczyło kontroli dostępności alkoholu i wyrobów tytoniowych. Na pytanie o to, czy dostęp do tych produktów powinien być ograniczony i kontrolowany, 71,4% respondentów odpowiedziało twierdząco, 28,6% badanych uważa, że nie powinno się ograniczać dostępu do wyrobów tytoniowych i alkoholu.



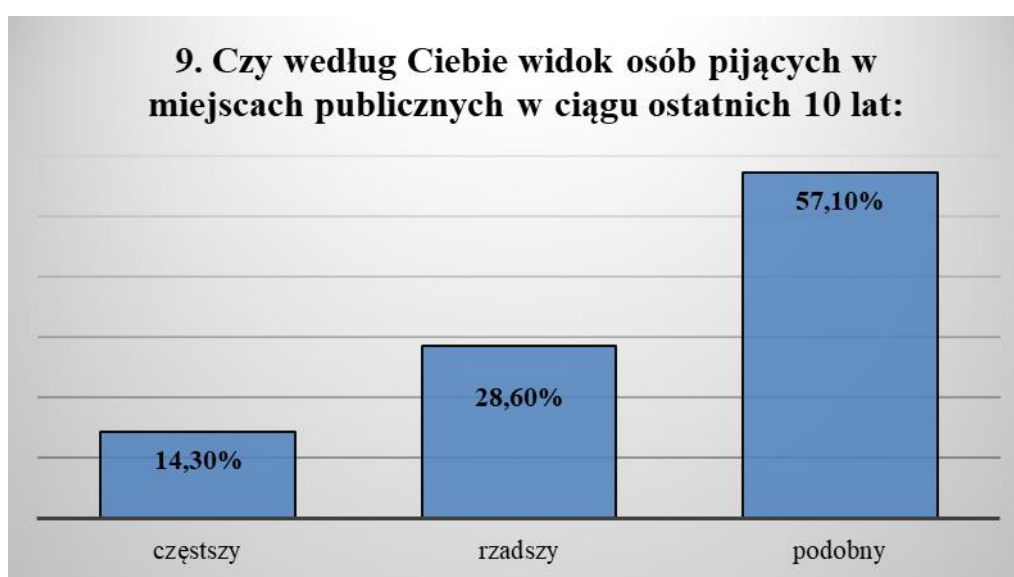
Istotne jest również spożywanie alkoholu w obrębie punktu sprzedaży. Nigdy taka sytuacja nie miała miejsca według 57,1% badanych, 14,3% twierdzi, że zdarza się to najwyżej raz w tygodniu. 28,6% ankietowanych mówi też, że do takich sytuacji dochodzi raz, dwa razy w miesiącu.



Zapytaliśmy o zagrożenie ze strony osób pijących alkohol w miejscu zamieszkania ankietowanych.. Pośród badanych 42,9% badanych nie widzi żadnego zagrożenia ze strony osób pijących. Natomiast zagrożenie ze strony osób pijących alkohol dostrzega 28,6% .Nie ma zdania w tej kwestii 28,6%.



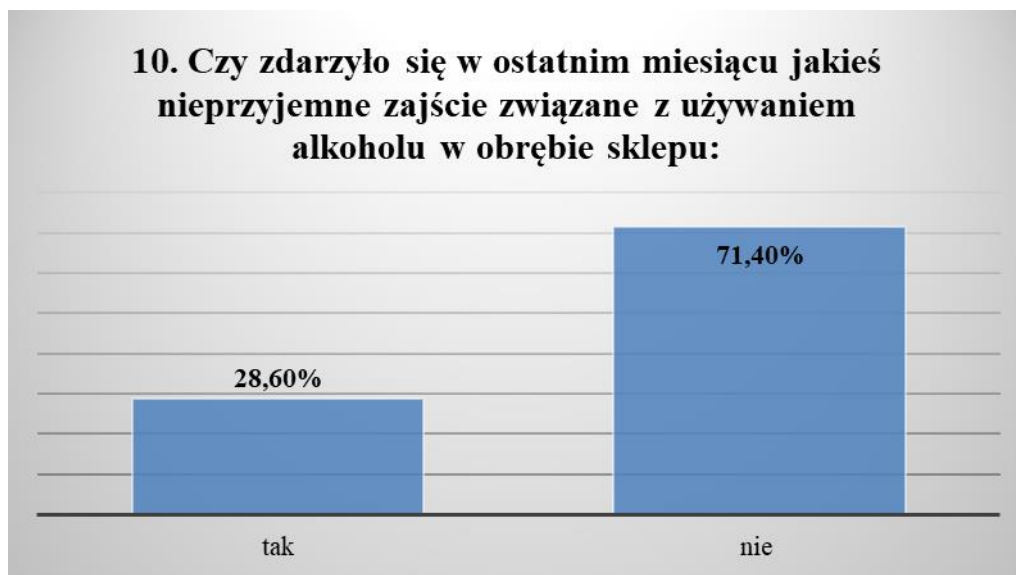
Kolejne pytanie dotyczyło widoku osób pijących w miejscach publicznych, czy według ankietowanych zmienił się on w przeciągu ostatnich 10 lat.



28,6% badanych uznało, że według niego widok osób pijących w miejscach publicznych w ciągu ostatnich 10 lat jest rzadszy, 57,1% uważa, że jest podobny, ale też 14,3% uważa, że jest częstszy.

Ponieważ z pićem alkoholu mogą wiązać się incydenty kłótni czy bójek, które mogą się również zdarzać w obrębie punktów sprzedaży alkoholu, dlatego także o to zapytaliśmy respondentów. 71,4% badanych nie miało takiego incydentu w obrębie sklepu. Jednak 28,6%

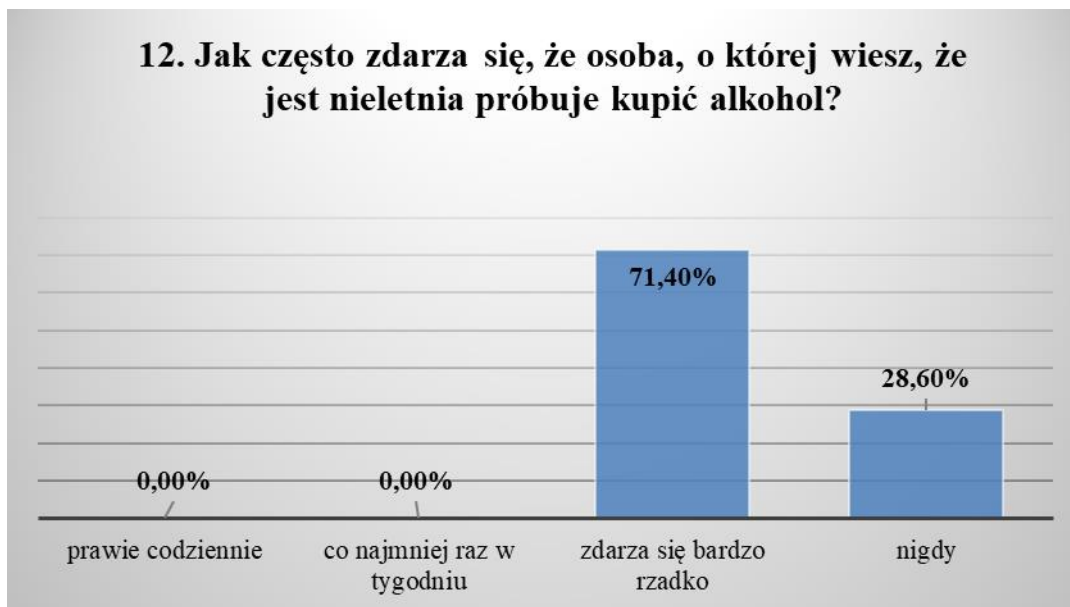
badanych potwierdza, że zdarzyło się w ostatnim miesiącu jakieś nieprzyjemne zajście związane z używaniem alkoholu w obrębie sklepu.



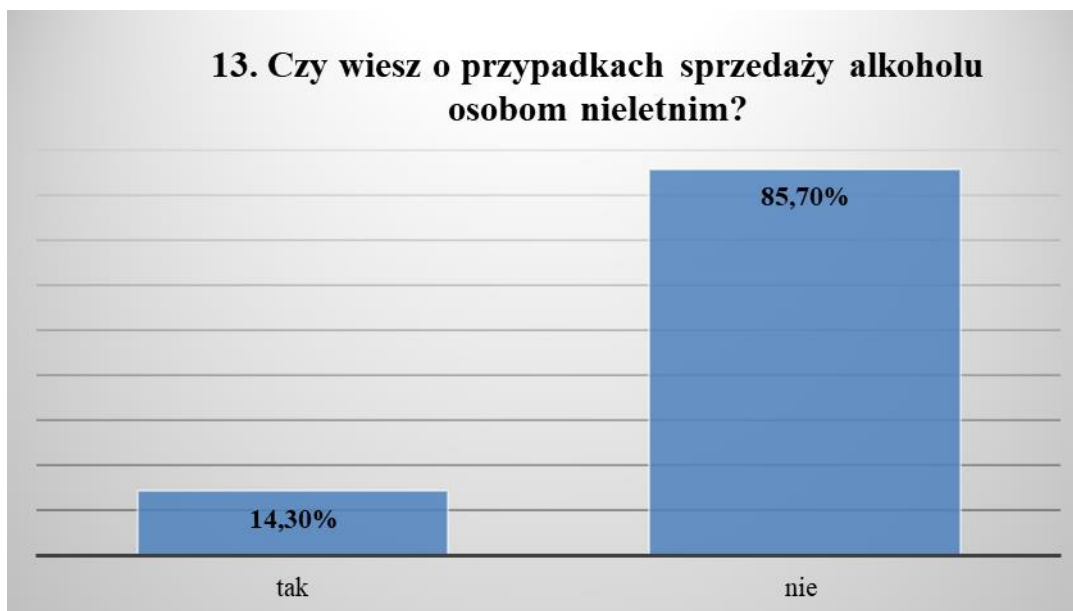
28,6% badanych wskazało, że nie zdarzyło im się wezwać Policję/Straż Miejską z prośbą o interwencję w sprawie spożywania przez klienta alkoholu w jego sklepie lub jego obrębie. 71,4% ankietowanych wzywało służby porządkowe prosząc o interwencję.



Następnie chcieliśmy ponownie zbadać powszechność prób zakupu alkoholu przez osoby niepełnoletnie. Sprzedawcy w związku z tym zostali zapytani o to, jak często zdarza się, że młody człowiek próbuje kupić alkohol.

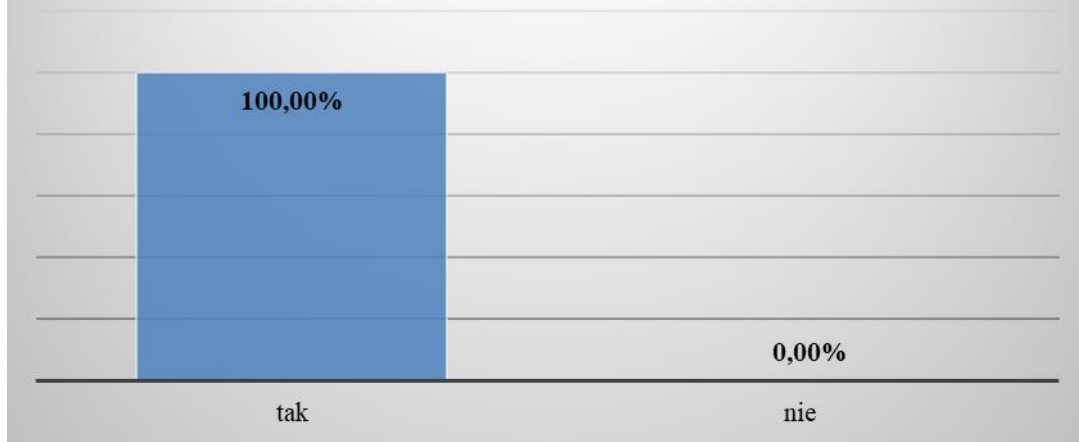


28,6% badanych stwierdziło, że nigdy nie zdarza się, że taka sytuacją, gdy osoba nieletnia próbuje kupić alkohol. 71,4% uważa, że zdarza się bardzo rzadko.



14,3% badanych wie o przypadkach sprzedaży alkoholu osobom nieletnich

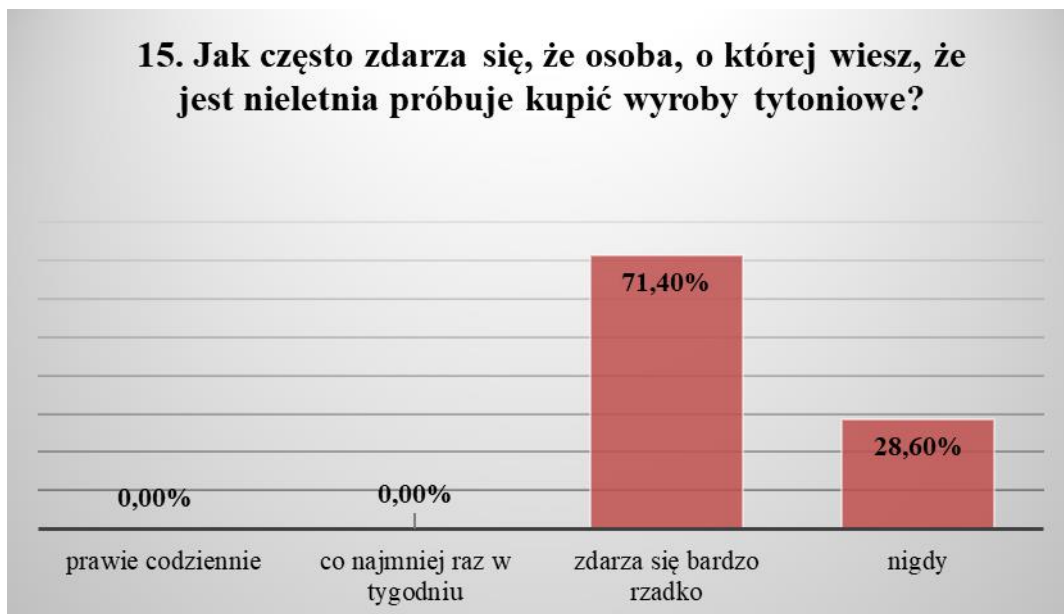
14. Czy zawsze sprawdzasz dowód tożsamości, kiedy młody człowiek próbuje kupić alkohol lub wyroby tytoniowe?



Ankietowani deklarują, że sprawdzają dowód tożsamości młodym ludziom, którzy próbują kupić alkohol lub papierosy i tak odpowiedziało 100,0% badanych.

Zapytaliśmy badanych jak często zdarzają się incydenty związane z próbą zakupu wyrobów tytoniowych przez osoby niepełnoletnie. Wyniki badań przedstawia wykres poniżej.

15. Jak często zdarza się, że osoba, o której wiesz, że jest nieletnia próbuje kupić wyroby tytoniowe?



71,4% badanych wie, że takie sytuacje zdarzają się bardzo rzadko. 28,6% stwierdziła, że nigdy taka sytuacja nie miała miejsca.



O przypadkach sprzedaży wyrobów tytoniowych, wie 28,6% badanych.

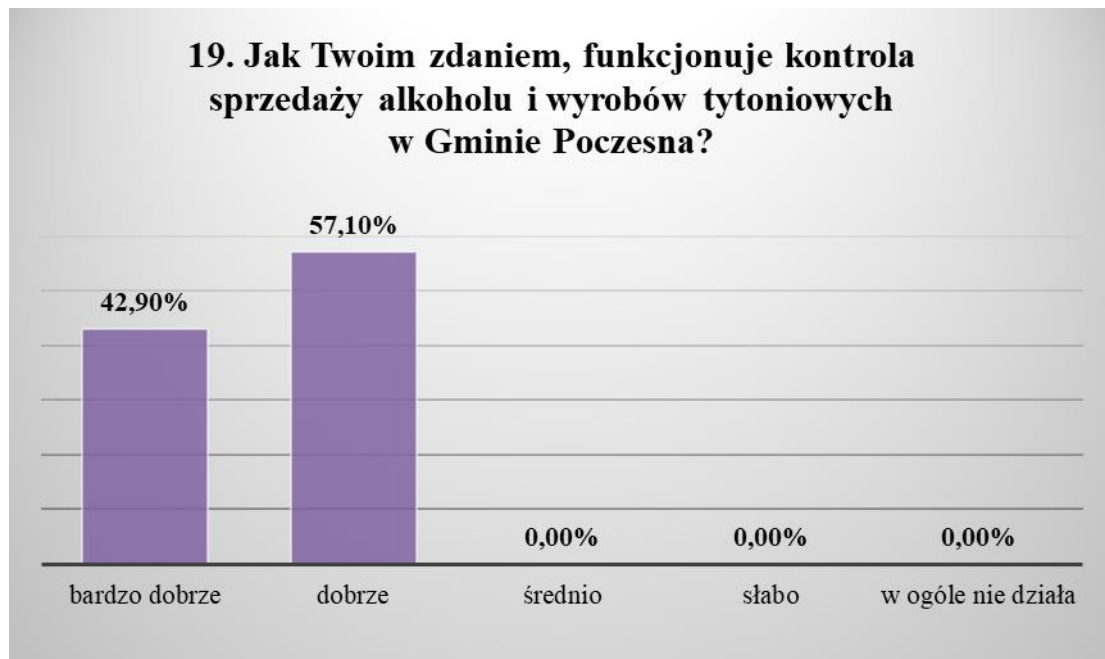
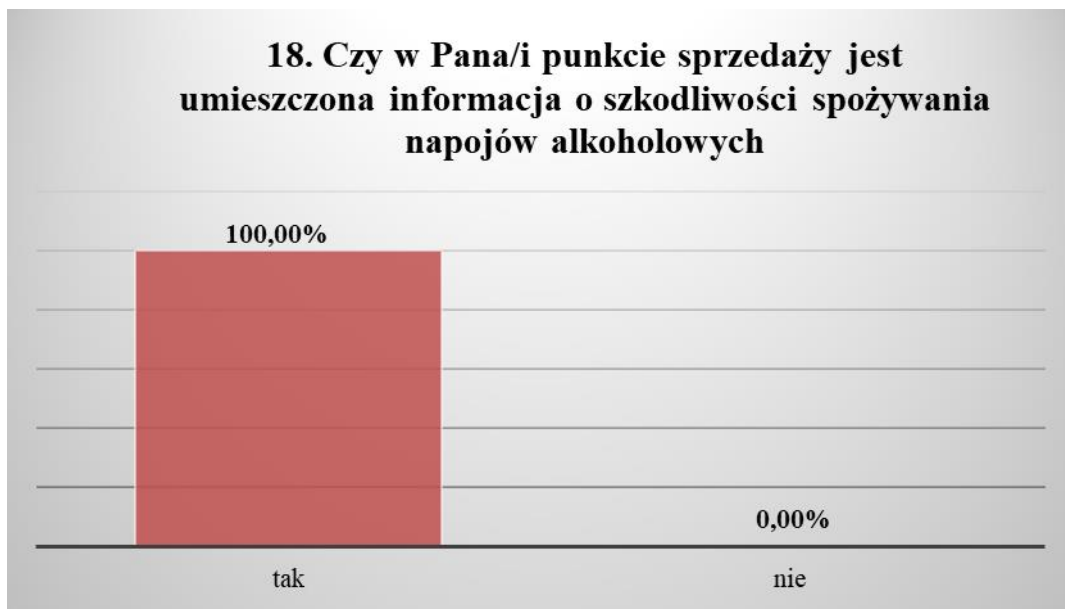
Zgodnie z art. 6 ustawy o Ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych **zabrania się udostępniania wyrobów tytoniowych, papierosów elektronicznych lub pojemników zapasowych osobom do lat 18**, a w przypadku wątpliwości co do pełnoletniości kupującego wyroby tytoniowe, papierosy elektroniczne lub pojemniki zapasowe sprzedawca może zażądać okazania dokumentu potwierdzającego wiek.

Zapytaliśmy właścicieli i sprzedawców punktów sprzedaży napojów alkoholowych czy znają warunki i zasady sprzedaży tychże napojów. Na to pytanie odpowiedziało 100% respondentów.



Nawiązując do pytania o znajomość warunków i zasad sprzedaży napojów alkoholowych, zapytaliśmy właścicieli i sprzedawców punktów sprzedaży napojów alkoholowych o to czy w swoim punkcie sprzedaży mają umieszczoną informację o szkodliwości spożywania napojów alkoholowych.

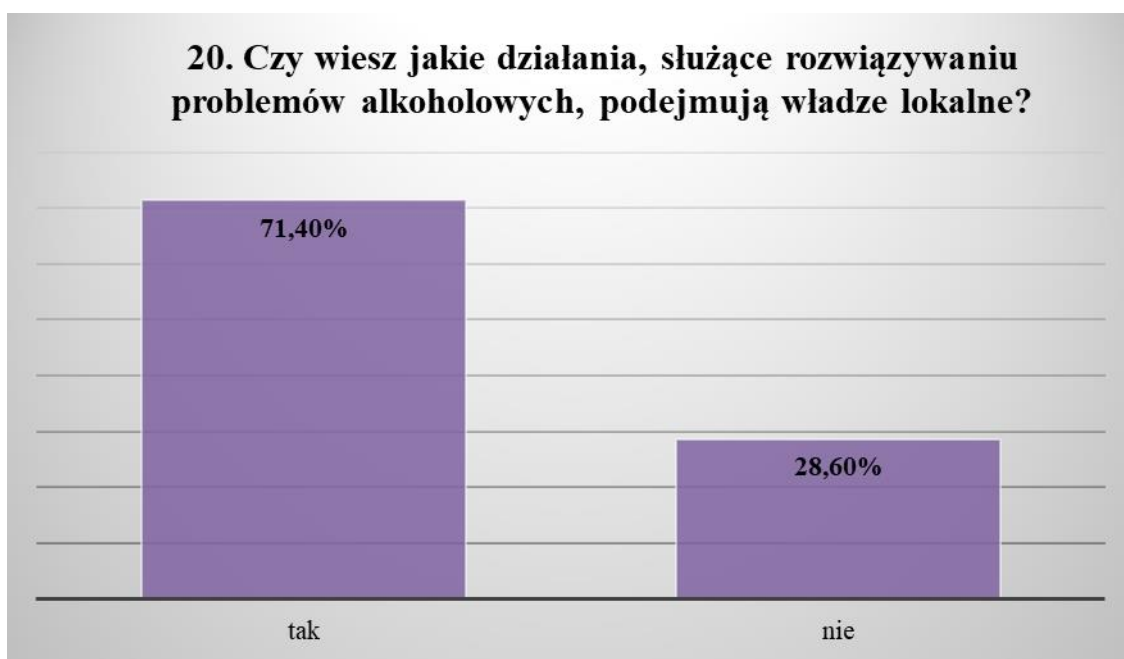
100% respondentów odpowiedziało twierdząco.



Respondentom zadano pytanie na temat funkcjonowania na terenie Gminy Poczesna kontroli sprzedaży alkoholu i wyrobów tytoniowych.

Badani uznali (42,9%), że kontrola funkcjonuje bardzo dobrze i dobrze (57,1%)

Na zakończenie zapytaliśmy respondentów czy wiedzą, jakie działania służące rozwiązywaniu problemów alkoholowych podejmują lokalne władze. 71,4% respondentów zna działania prowadzone przez lokalne władze, a 28,60% badanych nie wie jakie działania, służące rozwiązywaniu problemów alkoholowych podejmują władze lokalne.



6. WNIOSKI I REKOMENDACJE

W podsumowaniu badań przeprowadzonych na terenie Gminy Poczesna można wyróżnić kilka głównych problemów jakie dotyczą społeczność gminną., jakie pojawiły się w wypowiedziach mieszkańców podczas prowadzonych badań w II kwartale 2023 roku. Na podstawie otrzymanych wyników we wnioskach i rekomendacjach do dalszych działań zostaną również podkreślone najważniejsze kwestie, wymagające szczególnej uwagi ze strony władz samorządowych.

Alkohol

Po dogłębnej analizie otrzymanych wyników badań przeprowadzonych wśród młodych mieszkańców miasta można wnioskować, że jednym z istotniejszych problemów nadal zdaje się być problem picia alkoholu – **17,3% uczniów deklaruje**, że inicjację alkoholową ma już za sobą. Odsetek ten jest nie zadawalający, szczególnie, że to młodzi ludzie szkół podstawowych złożyli taką deklarację.

Młodzież biorąca udział w badaniu uważa że bardzo łatwo zakupić alkohol osobie, która nie ma ukończonego 18 roku życia Bardzo łatwo (25,4%) i dosyć łatwo (16,8%) można zakupić piwo, bardzo łatwo (16,2%) i dosyć łatwo (18,5%) można zakupić wino, bardzo łatwo (15,6%) i dosyć łatwo (20,2%) można zakupić wódkę na terenie Gminy Poczesna.

14,3% sprzedawców napojów alkoholowych wie o przypadkach sprzedaży alkoholu osobom nieletnim.

Jest to bardzo ważny sygnał dla władz lokalnych, który powinien skutkować podjęciem działań z zakresu profilaktyki uzależnień, w szczególności od alkoholu wśród młodzieży szkolnej. Podejmować należy również systematyczne kontrole punktów sprzedaży napojów alkoholowych oraz prowadzić cykliczne **szkolenia dla właścicieli i sprzedawców napojów alkoholowych** m. in. w zakresie przepisów ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.

Dorośli respondenci także zwracają uwagę na problem picia alkoholu. Okazjonalnie alkohol spożywa 52,0% badanych. Więcej niż raz w tygodniu po alkohol sięga – 3,0%, a kilka razy w miesiącu 4,0% mieszkańców Gminy Poczesna. Średnio raz w miesiącu pije 7,0% ankietowanych, **Prawie codziennie alkohol spożywa 2,0% badanych**

Według mieszkańców Gminy Poczesna bardzo ważnymi problemami społecznymi są: **picie alkoholu przez młodzież (69,0%), przemoc w rodzinie (63,0%) oraz alkoholizm (56,0%).**

44,0% badanych uważa, że picie alkoholu na terenie Gminy wzrosło w ciągu ostatnich 10 lat.

Nasuwa to zatem potrzebę podejmowania działań edukacyjno - profilaktycznych dotyczących picia alkoholu na terenie Gminy Poczesna. Działania te winny być kierowane

zarówno do dzieci i młodzieży jak i dorosłych mieszkańców Gminy Poczesna, ze szczególnym uwzględnieniem rodziców uczniów szkół podstawowych.

Pamiętać należy, że działania takowe można prowadzić poprzez bezpośrednie spotkania z wybranymi grupami dzieci, młodzieży i dorosłych jak również kampanie profilaktyczno – edukacyjne z wykorzystaniem mediów, w tym mediów społecznościowych.

Narkotyki

Problem wśród młodych mieszkańców gminy stanowią także inne substancje psychoaktywne.

Dorośli mieszkańcy Gminy Poczesna uważają, że zażywanie narkotyków czy też dopalaczy zdecydowanie jest szkodliwa dla zdrowia – 89,0%, jednak **11,0% przyznaje się do ich zażywania, a 11,1% mówi, że zażywa je codziennie**. Wśród uczniów szkół podstawowych Gminy Poczesna 2,9% badanych przyznaje, że zażywało narkotyki. Nasuwa się zatem potrzeba informowania ich o niebezpieczeństwach, jakie wiążą się z choćby jednorazowym zażywaniem narkotyków, zwłaszcza jeśli mowa o nadal „popularnych” wśród młodzieży dopalaczach. Potrzebę edukacji niejako potęguje fakt, że **jedynie 24,0% dorosłych wie gdzie szukać pomocy** w przypadku problemów z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych.

Działania edukacyjne związane z zażywaniem środków psychoaktywnych winny obejmować różne grupy wiekowe, nie tylko i wyłącznie młodzież ale również dorosłych mieszkańców Gminy Poczesna.

Uzależnienia behawioralne

Obok oddziaływań kierowanych do uczniów, w których oprócz działań profilaktycznych ukierunkowanych na uzależnienia od substancji psychoaktywnych, nie powinniśmy zapominać o uzależnieniach behawioralnych, a w szczególności o uzależnieniach od Internetu czy też komputera. Jak wskazują przeprowadzone badania młodzież i w tym zakresie wykazuje zbyt nadmierne korzystanie z sieci. Młodzi ludzie wskazali w badaniach że: granie na komputerze, surfowanie po Internecie to czynności jakie wykonują w czasie wolnym, a w mediach społecznościowych spędzają czas po kilka godzin dziennie, a grając w gry 6 i więcej godzin w typowy dzień roboczy spędza 12.1% badanej młodzieży. . W czasie

wolnym 38,2% używa Internetu dla przyjemności, 35,8% gra w gry na komputerze lub konsoli.

Dorośli mieszkańcy Gminy Poczesna również wiele swego czasu wolnego spędzają w Internecie (19,0%). 21,0% z nich przyznaje się do zaniedbywania obowiązków służbowych od czasu do czasu z powodu chęci spędzenia większej ilości czasu w Internecie.

Do zaniedbywania rodziny z powodu pracy przyznaje się 33,0% dorosłych respondentów.

Wśród młodzieży zaobserwować możemy brak zainteresowań, pasji i chęci dodatkowego rozwijania swoich umiejętności i talentów. Warto podczas prowadzonych działań profilaktycznych i na takie zagadnienie jak spędzanie czasu wolnego zwrócić uwagę, bo jak wiemy, „kiedy młodzież się nudzi” bardziej podatna jest na eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi takimi jak papierosy, alkohol czy też narkotyki i dopalacze jak również korzysta nadmiernie z sieci, gra w gry komputerowe czy też „swoje życie” przenosi się do świata wirtualnego.

Podsumowując, w prowadzeniu działań profilaktycznych na terenie Gminy Poczesna tak samo istotne wydają się być strategie oparte na przekazywaniu rzetelnej, adekwatnej do odbiorców wiedzy, a także te oparte na rozwoju umiejętności psychospołecznych. Nie należy zapominać, że tymi odbiorcami nie mogą być tylko dzieci i młodzież, ale także istnieje silna potrzeba angażowania rodziców, nauczycieli, pedagogów i innych dorosłych mieszkańców.

Działania profilaktyczne muszą opierać się na współpracy poszczególnych grup, bo tylko wtedy mogą przynosić wymierne efekty:

1. planowanie cyklicznych działań profilaktycznych mających na celu zmianę postawy dzieci i młodzieży oraz jej regularne utrwalanie jak również zastępowanie zachowań destruktywnych konstruktywnymi oraz wspieranie uczniów w zdobywaniu wiedzy nie tylko na temat zagrożeń podejmowanych przez nich zachowań, ale także pomoc w gromadzeniu wiedzy na temat alternatywnych postaw,
2. planowanie szkoleń profilaktycznych dla grona pedagogicznego oraz rodziców.
3. nasilone oddziaływania do rodziców w celu przekonania ich o szkodliwości nadmiernie liberalnego traktowania spożywania alkoholu przez ich dzieci,
4. zapewnienie dostępu do profesjonalnej pomocy dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych,

5. szkolenia dla sprzedawców, właścicieli placówek prowadzących sprzedaż napojów alkoholowych z zakresu prawnych regulacji dotyczących sprzedaży alkoholu małoletnim a także umiejętności odmawiania sprzedaży napojów alkoholowych,
6. kontrola punktów sprzedaży napojów alkoholowych,
7. prowadzenie kampanii informacyjno – edukacyjnych dla mieszkańców Gminy Poczesna mających na celu poszerzenie ich wiedzy dotyczących miejsc, gdzie można uzyskać pomoc w sytuacji, gdy osoba mierzy się z problemem uzależnienia od substancji psychoaktywnych czy też uzależnienia od czynności,
8. bieżące informowanie mieszkańców m.in. poprzez media społecznościowe o miejscach gdzie można skorzystać z pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej, terapeutycznej i prawnej.

Wśród postulowanych oddziaływań profilaktycznych należy wyróżnić:

- zwrócenie uwagi nauczycieli i opiekunów na specyficzne potrzeby uczniów, które wiążą się ze specyfiką ich rozwoju psychospołecznego;
- wsparcie rozwoju praktycznych umiejętności uczniów w zakresie rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie ze stresem, asertywnością, konstruktywnym wyrażaniem emocji i potrzeb, przyjmowania perspektywy innych oraz empatii;
- wspieranie uczniów w rozwijaniu ich pasji, zainteresowań oraz w kształtowaniu w nich postaw ukierunkowanych na twórczość, kreatywność i motywację odkrywania nowych rzeczy; o wzmacnianie w uczniach poczucia przynależności, skuteczności i sprawczości;
- kreowanie pozytywnej atmosfery współpracy, umożliwiającej im samodzielne podejmowanie decyzji, branie za nich odpowiedzialności.