



Stowarzyszenie Dobry Start zakończyło realizację projektu PROFILAKTYCZNI, który miał na celu wsparcie i pomoc dla osób zagrożonych uzależnieniem lub zmagających się z problemem uzależnień i innymi konsekwencjami tego problemu. Przy okazji powstała specjalna broszura.

Stowarzyszenie Dobry Start zakończyło realizację projektu PROFILAKTYCZNI, który miał na celu wsparcie i pomoc dla osób zagrożonych uzależnieniem lub zmagających się z problemem uzależnień i innymi konsekwencjami tego problemu. Działaniami objęto osoby uzależnione od alkoholu, narkotyków, ale także borykające się z nimi lub narażone na uzależnienia behawioralne. Projekt w dużej mierze skierowany był do dzieci i młodzieży.

W ramach projektu **udzielano poradnictwa psychologicznego, a także prowadzono warsztaty dla nastolatków pn. „Dziewczyny w sieci”**. W trakcie warsztatów były omawiane problemy związane z uzależnieniami, również behawioralnymi i w zakresie cyberprzemocy. Podczas zajęć wzmocniano wśród uczestników projektu czynniki chroniące przed uzależnieniami, jakimi są pozytywna

samoocena czy poczucie sprawczości.

Obok uzależnień od alkoholu i narkotyków, coraz częściej wśród dzieci i nastolatków dochodzi do uzależnienia behawioralnego od Internetu. Według Raportu Inspiring Girl najbardziej powszechnym źródłem, z którego młode dziewczyny, nastolatki czerpią wiedzę są media społecznościowe. Jak dowiadujemy się z raportu - 53 proc. dziewczynek w wolnym czasie najchętniej ogląda filmy na YT, a 50 proc. słucha muzyki na YT. Według raportu NASK Dziewczyny 3.0 - Raport z ogólnopolskiego badania uczniów (2021) przed ekranem nastolatki spędzają obecnie nawet do 12 godzin dziennie. Media społecznościowe są popularne i łatwo dostępne dla nastolatków.

Efektym działań projektowych jest także krótki poradnik w formie broszury dotyczący tego, w jaki sposób poruszać się bezpiecznie w Internecie. W broszurze poza merytorycznymi informacjami na temat specyfiki uzależnień behawioralnych, ich przyczyn, faz oraz skutków znajdują się także wskazówki dotyczące tego, co zrobić, jeżeli nastolatek podejrzewa u siebie problem z nadmiernym używaniem Internetu lub doświadcza przemocy w cyberprzestrzeni.

Projekt został zrealizowany przez Stowarzyszenie Dobry Start w ramach otwartego konkursu ofert na wykonanie w 2024 r. zadania publicznego w zakresie zdrowia publicznego określonego w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2021-2025, w ramach celu operacyjnego 2. „Profilaktyka uzależnień” - I tura (kwota dofinansowania w wysokości 17.000,00 zł, całkowity koszt zadania to 21.600,00 zł).

Do pobrania:

[Bezpiecznie w internecie - broszura](#)

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)