

STOWARZYSZENIE DOBREJ NADZIEI

ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

Tel/fax. 12 631 04 80



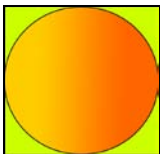
[www.sdn.org.pl](http://www.sdn.org.pl)

[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)  
[www.ngo.krakow.pl](http://www.ngo.krakow.pl)

*Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków*

# PUNKT KONSULTACYJNY DLA STUDENTÓW

## KRAKÓW, UL. STOCZNIOWCÓW 7 01.06. 2011 -31. 06. 2011



## STOWARZYSZENIE DOBREJ NADZIEI

ul. Batorego 5, 31-135 Kraków  
Tel/fax. 12 631 04 80



[www.sdn.org.pl](http://www.sdn.org.pl)

[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)  
[www.ngo.krakow.pl](http://www.ngo.krakow.pl)

*Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków*

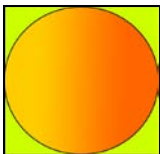
Celem zadania jest realizowanie programu profilaktyki wskazującej i programu redukcji szkód adresowanego do studentów krakowskich uczelni wyższych, poprzez utworzenie Punktu Konsultacyjnego ukierunkowanego na **działania diagnostyczne, edukacyjne i terapeutyczne**.

Działania profilaktyczno-interwencyjne realizowane w Punkcie Konsultacyjnym mają na celu ujawnianie osób o najwyższym ryzyku dysfunkcjonalności oraz pomaganie im w redukcji tego ryzyka, by nie dopuścić do rozwoju uzależnienia od substancji psychoaktywnych.

Celem działań jest także ograniczanie głębokości i czasu trwania dysfunkcji, umożliwienie wycofania się z zachowań ryzykownych wskutek uzyskania wiedzy na temat szkodliwości substancji psychoaktywnych oraz przyczyn sięgania po nie w połączeniu z nabyciem umiejętności (technik) eliminowania potrzeby sięgania po te substancje.

Innowacyjność przedsięwzięcia polega na stworzeniu specjalistycznej oferty pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla wyselekcjonowanej grupy społecznej (studentów), spostrzeganej w analizach dotyczących uzależnień jako grupa szczególnego ryzyka. Mimo dużego zapotrzebowania na tego typu usługi nie powołano jak dotąd wyspecjalizowanego ośrodka oferującego wsparcie z zakresu profilaktyki i leczenia uzależnień dla młodzieży akademickiej.

Tymczasem Kraków jest drugim co do wielkości (po Warszawie) ośrodkiem akademickim w Polsce, co, biorąc pod uwagę, liczbę studiujących może wskazywać na potencjalnie wysoki odsetek osób z grupy ryzyka.



## STOWARZYSZENIE DOBREJ NADZIEI

ul. Batorego 5, 31-135 Kraków  
Tel/fax. 12 631 04 80



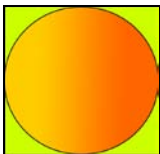
[www.sdn.org.pl](http://www.sdn.org.pl)

[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)  
[www.ngo.krakow.pl](http://www.ngo.krakow.pl)

*Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków*

### **Podjęmowane działania będą mieć charakter:**

1. **profilaktyczny** – o charakterze profilaktyki skierowanej do osób z grup podwyższonego i najwyższego ryzyka mające na celu zahamowanie pogłębiającego się procesu degradacji zdrowotnej i społecznej poprzez promocję zdrowia, poradnictwo i konsultacje;
2. **interwencyjny** – dla osób ryzykownie używających substancji psychoaktywnych, które nie popadły jeszcze w uzależnienie fizyczne oraz nie ujawniających poważniejszych zaburzeń funkcjonowania psychospołecznego; jest to strategia prowadząca do rozpoznania czynników ryzyka i podjęciu działań motywujących do podjęcia profesjonalnej pomocy terapeutycznej;
3. **interwencji kryzysowej** – obejmujący działania doraźne, krótkoterminowe, zmierzające do udzielenia natychmiastowej pomocy osobom znajdującym się w sytuacji kryzysowej.
4. **wspierający** – dla studentów wymagających psychologicznej pomocy w związku z współuzależnieniem, syndromem DDA, pochodzących z rodzin dotkniętych alkoholizmem i przemocą.



## STOWARZYSZENIE DOBREJ NADZIEI

ul. Batorego 5, 31-135 Kraków  
Tel/fax. 12 631 04 80



[www.sdn.org.pl](http://www.sdn.org.pl)

[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)  
[www.ngo.krakow.pl](http://www.ngo.krakow.pl)

*Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków*

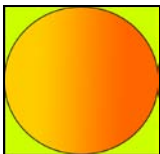
### DO KOGO ADRESOWANY JEST PROJEKT?

Adresatami działań są studenci krakowskich uczelni wyższych, czyli osoby w wieku średnio 19-26 lat.

Oferta adresowana jest do **osób będących w grupie podwyższonego ryzyka uzależnienia, w szczególności do:**

- osób ryzykownie używających i nadużywających substancji psychoaktywnych, będących studentami krakowskich uczelni wyższych;
- studentów z syndromem Dorosłego Dziecka Alkoholika, czyli wychowanych w rodzinie z problemem alkoholowym bądź w rodzinie stosującej przemoc fizyczną i psychiczną, w tym także w sytuacjach, kiedy ta przemoc jest lub w przeszłości była związana z uzależnieniem od alkoholu członka/ów rodziny;
- studentów współuzależnionych, którzy przeżywają trudności związane z nadużywaniem i uzależnieniem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych przez członków rodziny;
- studentów chcących uzyskać informację na temat szkodliwości substancji psychoaktywnych, skutków ich używania, form i miejsc, gdzie można uzyskać specjalistyczną pomoc, etc.

Osoby zgłaszające się do Punktu zostaną objęte diagnozą lekarską i psychologiczną, poradnictwem, działaniami informacyjnymi, a w sytuacji rozpoznania uzależnienia, skierowane do programu terapeutycznego w poradni terapii uzależnień.



## STOWARZYSZENIE DOBREJ NADZIEI

ul. Batorego 5, 31-135 Kraków  
Tel/fax. 12 631 04 80



[www.sdn.org.pl](http://www.sdn.org.pl)

[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)  
[www.ngo.krakow.pl](http://www.ngo.krakow.pl)

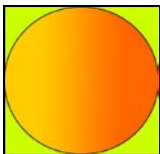
*Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków*

### **Diagnoza problemu na podst. badań stanu zdrowia psychicznego i struktury używania substancji psychoaktywnych przez studentów.**

Z badań przeprowadzonych na krakowskich uczelniach wynika, że studenci w wysokim stopniu są zagrożeni ryzykiem uzależnień, wystąpienia zaburzeń psychicznych i objawów psychosomatycznych. Związane jest to z wieloma czynnikami, zarówno wynikającymi z osobowościowych cech ujawniających się po wejściu w dorosłość w zetknięciu z sytuacją życiowego przełomu, jakim jest podjęcie studiów, jaki i z zasobami rodzinnymi, rówieśniczymi tworzącymi środowisko wsparcia społecznego dla młodego człowieka. Od wielkości kapitału oparcia społecznego zależy stopień i szybkość adaptacji do nowej sytuacji. Z kolei brak zaspokojenia podstawowych potrzeb społeczno – emocjonalnych prowadzi do zaburzeń neurotycznych charakteryzujących się lękiem, chaosem i niepewnością oraz generuje infantylną postawę w kontaktach z ludźmi i skłonność do wybuchów agresji.

W grupie ryzyka umieszcza się szczególnie studentów I roku, którzy często po raz pierwszy w życiu pozostają dłuższy czas poza domem rodzinnym. Tracą dawne więzi koleżeńskie, poczucie bezpieczeństwa, jakie dawała im rodzina i przyjaciele, czują się osamotnieni, przeżywają problemy separacyjne. Szukają sposobów ucieczki od stresów, przygnębienia, tęsknoty i niepokoju w różnych środowiskach, nie zawsze umiając selektywnie i krytycznie wybrać takie, które oferuje konstruktywną pomoc w zaadaptowaniu się do nowego życia.

Analiza problemów, z którymi zgłaszają się do poradni Dobrej Nadziei studenci krakowskich uczelni, wskazuje, że najczęściej przyczyną poszukiwania pomocy psychologicznej są właśnie problemy społeczne na tle neurotycznym i osobowościowym. Wyrażają się one w trudnościach w budowaniu satysfakcjonujących, trwałych relacji interpersonalnych, które mogą prowadzić do zachowań promiskuitycznych oraz do sięgania po substytucję biochemiczną (subst. psychoaktywne, zaangażowanie w hazard, gry komputerowe, wirtualną rzeczywistość dostępną w internecie).



## STOWARZYSZENIE DOBREJ NADZIEI

ul. Batorego 5, 31-135 Kraków  
Tel/fax. 12 631 04 80



[www.sdn.org.pl](http://www.sdn.org.pl)

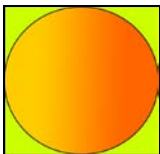
[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)  
[www.ngo.krakow.pl](http://www.ngo.krakow.pl)

*Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków*

Reasumując, z doświadczeń terapeutów pracujących z młodymi ludźmi w NZOZ Dobrej Nadziei wynikają następujące obserwacje. Po pierwsze, sięganie po substancje psychoaktywne związane jest z wyrwaniem się z domu rodzinnego. W nowym mieście, wśród obcych ludzi, pacjenci deklarują, że czują się wolni, mają możliwość samostanowienia i próbują wszystkiego, co było wcześniej zakazane. Drugim powodem jest przeświadczenie o tym, że właśnie w okresie studiów należy bawić się bez ograniczeń, „wyszaleć się”. Trzecim powodem jest stres, presja na osiągnięcie wyników, sukcesu. Osoby, którym brak pewności siebie, odporności na stres, często sięgają po substancje szybko wprowadzające w lepsze samopoczucie.

**Uzależnienia stanowią poważny problem w populacji studentów.** Przyczyny sięgania po substancje psychoaktywne mają najczęściej w wieku studenckim podłoże psychologiczne i społeczne. Zdaniem młodych ludzi używanie ich pozwala zaspokajać podstawowe potrzeby: akceptacji, przynależności i poczucia bezpieczeństwa. Tymczasem uzależnienie jest chorobą, która zaczyna się i rozwija podstępnie. Wielu studentów nie widzi tej granicy, popada w nałóg, z którego trudno się potem wydostać. Najczęstsze nałogi, jakim ulegają studenci to niktyna, alkohol i narkotyki, a w ostatnim czasie także uzależnienie od Internetu i hazardu. Badania (Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, 2005) przeprowadzone na grupie studentów 6 krakowskich uczelni wykazały, że 94% studentów używa alkoholu, prawie połowa okazjonalnie bądź nałogowo wyrobów tytoniowych, a 32% narkotyków/leków. Statystyki Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych alarmują, że największy wzrost spożycia alkoholu następuje w grupie uczniów i studentów.

Z badań dotyczących spożycia alkoholu i innych używek przez łódzkich studentów, przeprowadzonych w 2010r przez Regionalne Centrum Polityki Społecznej wynika, że studenci po alkohol sięgają 4-5 razy w tygodniu, najwięcej piją w weekendy (5 - 6 piw lub około 0,5 litra wódki), co drugi z nich regularnie pali marihuanę, co trzeci miał kontakt z amfetaminą, poza tym stosują leki i tzw. „dopalacze”. Najczęstsze powody sięgania po używki to chęć rozluźnienia się i odprężenia, możliwość wczucia się w imprezową



## STOWARZYSZENIE DOBREJ NADZIEI

ul. Batorego 5, 31-135 Kraków  
Tel/fax. 12 631 04 80



[www.sdn.org.pl](http://www.sdn.org.pl)

[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)  
[www.ngo.krakow.pl](http://www.ngo.krakow.pl)

*Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków*

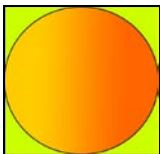
atmosferę, chęć poprawy humoru, poczucia swobody i odwagi. Najpopularniejsze miejsca imprez to akademiki, wynajmowane przez znajomych mieszkania oraz kluby.

### **Najczęściej spotykane substancje uzależniające w środowisku studenckim to:**

- **nikotyna** - traktowana jako sposób na szybką ucieczkę od obowiązków, chwilę relaksu i odprężenia. Papierosy, w opinii studentów, odprężają przed egzaminem, pozwalają się skupić, dają poczucie zjednoczenia, wolności, wyluzowania, możliwość nawiązania nowych znajomości.

- **alkohol** – wśród studentów spożywanie alkoholu nosi często charakter „rytuału przejścia”. Tradycje i poglądy przekazywane sobie przez pokolenia pijących studentów wzmacniają przekonanie, że alkohol jest nieodzownym składnikiem sukcesu towarzyskiego. Wpływ środowiskowy tworzy kulturę picia, która w sposób pasywny lub aktywny promuje spożywanie alkoholu. Większość pijących w sposób ryzykowny studentów obniża poziom konsumpcji alkoholu po ukończeniu studiów, jednak część z nich przekłada ten wzorzec funkcjonowania na dalsze życie, co prowadzi do alkoholizmu, problemów zdrowotnych, społecznych, prawnych. Profilaktyka wśród najmłodszych studentów, wczesna interwencja oraz, w przypadku osób nadużywających, terapia pozwolą na zapobieganie uzależnieniom i naprawianie szkód związanych z kulturą picia w środowisku studenckim.

- **narkotyki** powoli stają się jedną z najpopularniejszych używek na imprezach. W ostatnim czasie na rynku pojawiła się nowa, niebezpieczna grupa substancji zwanych dopalaczami, które mimo iż są legalne, działają jak narkotyki. Uzależnienie od narkotyków często zaczyna się od stosowania środków stosunkowo słabo działających, jak marihuana czy dopalacze, do których jednak organizm szybko się przyzwyczaja i pojawia się konieczność użycia coraz mocniejszych dawek i substancji w celu osiągnięcia tego samego efektu.



## STOWARZYSZENIE DOBREJ NADZIEI

ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

Tel/fax. 12 631 04 80



[www.sdn.org.pl](http://www.sdn.org.pl)

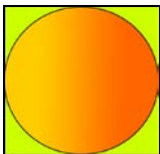
[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)  
[www.ngo.krakow.pl](http://www.ngo.krakow.pl)

*Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków*

Oprócz substancji chemicznych coraz większy problem stanowią uzależnienia psychologiczne, w tym szczególnie:

- **uzależnienie od internetu** - wielu studentów świadomie wskazuje na internet, jako środek, od którego można się uzależnić, ponieważ często jego używanie jest związane z nauką, co bywa usprawiedliwieniem dla spędzania przy komputerze wielu godzin, często kosztem zaniedbywania innych aktywności, głównie społecznych. Nadmierne zaangażowanie w „wirtualną rzeczywistość” sprawia, że zaczyna brakować czasu na inne sprawy: pracę, naukę, odpoczynek, życie rodzinne czy kontakty towarzyskie, a w końcu na zaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych. Socjologowie przewidują, że rozwój technologii i całkowita informatyzacja doprowadzą do tego, że największym problemem społeczeństwa w przyszłości będzie właśnie uzależnienie od Internetu.





## STOWARZYSZENIE DOBREJ NADZIEI

ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

Tel/fax. 12 631 04 80



[www.sdn.org.pl](http://www.sdn.org.pl)

[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)  
[www.ngo.krakow.pl](http://www.ngo.krakow.pl)

*Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków*

### **PRZYJDŹ, ZADZWOŃ, NAPISZ**

**NZOZ Dobrej Nadziei**

**Poradnia Terapii Uzależnień i Współzależnienia**

**Kraków, Ul. Stoczniewców 7**

**I piętro**

**REJESTRACJA pon - pt 10.00 - 14.00**

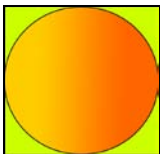
**TEL. 12 262 92 99**

**TEL. 602 220 199**

e-mail [konsultacje.sdn@gmail.com](mailto:konsultacje.sdn@gmail.com)

**dyżury psychologa online poprzez komunikator tekstowy: wtorki 09.00 - 11.00, czwartki 16.00 - 18.00**

**gg 36143202**



## STOWARZYSZENIE DOBREJ NADZIEI

ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

Tel/fax. 12 631 04 80



[www.sdn.org.pl](http://www.sdn.org.pl)

[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)  
[www.ngo.krakow.pl](http://www.ngo.krakow.pl)

*Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków*

### PUNKT KONSULTACYJNY DLA STUDENTÓW

przy

### PORADNI TERAPII UZALEŻNIEŃ I WSPÓLUZALEŻNIENIA NZOZ DOBREJ NADZIEI

UL. STOCZNIOWCÓW 7, 30 - 715 KRAKÓW

(skrzyżowanie ulic Nowohuckiej, Saskiej i zjazdu z mostu na Dąbiu)

MPK: 127, 157, 158, 163, 174, 178, 185

w odległości 1 km - linia tramwajowa 11 i 20

dla zmotoryzowanych - bezpłatny parking, wjazd od ul. Nowohuckiej

### KOORDYNATOR PROJEKTU:

mgr KATARZYNA PYTKO - KIELKOWSKA  
KIEROWNIK PORADNI ZDROWIA PSYCHICZNEGO  
TEL. 12 262 92 99