

**REGULACJA EMOCJI
W ŚWIECIE
CYFROWYM -
funkcja telefonu
w życiu dzieci
i młodzieży**

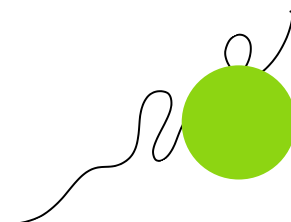


TECHNOLOGIA I DZIECI: WIELOCZYNNIKOWA RZECZYWISTOŚĆ

W debacie publicznej często mówi się o „uzależnieniu dzieci od telefonów”, co sugeruje prostą przyczynę i rozwiązanie.

Z perspektywy psychologii klinicznej jest to jednak zjawisko znacznie bardziej złożone i wieloczynnikowe.

Zachowania dzieci związane z technologią pełnią określone funkcje psychiczne, których nie widać na pierwszy rzut oka.





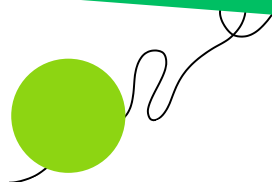
ZMIANA SPOSOBU MYŚLENIA

Zamiast pytać „ile czasu dziecko spędza na telefonie”, warto zapytać „dlaczego po niego sięga”. To przesunięcie z ilości na funkcję jest kluczowe w nowoczesnym podejściu psychologicznym.

Badania pokazują, że sam czas ekranowy słabo przewiduje problemy psychiczne. Znacznie ważniejsze jest to, czy korzystanie z technologii służy regulowaniu emocji.

Zamiast pytać: „Ile godzienne?”
_pytaj: „Co sprawia że sięgasz po telefon?”

Obserwuj: czy ekran służy radzeniu sobie z emocjami – to może być sygnał, że dziecko potrzebuje wsparcia w regulacji emocji.





TELEFON JAKO NARZĘDZIE REGULACJI EMOCJI

Dzieci i nastolatki bardzo często używają telefonu, aby zmniejszyć napięcie emocjonalne. Może to być stres szkolny, konflikty rówieśnicze lub poczucie samotności. Telefon działa wtedy jak szybki „regulator nastroju”, który przynosi chwilową ulgę. Problem zaczyna się wtedy, gdy staje się jedynym dostępnym sposobem radzenia sobie.

Czym jest regulacja emocji:

- Rozpoznawanie emocji.
- Nazywanie i rozumienie stanów wewnętrznych.
- Modulowanie intensywności emocji.
- Dobór adekwatnych strategii radzenia sobie.



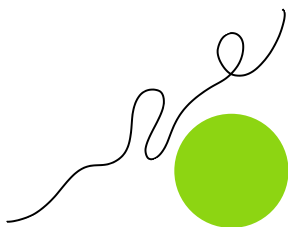


DLACZEGO LICZY SIĘ FUNKCJA, A NIE CZAS ?

Aplikacje są zaprojektowane tak, aby dostarczać natychmiastowej gratyfikacji i angażować uwagę użytkownika. Dziecko doświadcza szybkiej poprawy samopoczucia bez konieczności wysiłku. To wzmacnia zachowanie i zwiększa prawdopodobieństwo jego powtarzania. Mózg uczy się, że telefon jest najłatwiejszą drogą do ulgi.

Badania nad mechanizmami nagrody w mediach społecznościowych pokazują, że szybkie bodźce pozytywne aktywują układ dopaminowy, podobnie jak przy innych nawykowych zachowaniach (Meshi et al., 2015; Sherman et al., 2016).

Zjawisko to można tłumaczyć psychologią behawioralną – wzmacnianiem pozytywnym i modelowaniem nawyków.





DLACZEGO TO DZIAŁA TAK SKUTECZNIE?

Aplikacje wykorzystują mechanizm natychmiastowego wzmocnienia (instant gratification) – nagrody pojawiają się szybko i nieregularnie (np. lajki, powiadomienia).

Aktywacja układu nagrody (dopamina) prowadzi do utrwalania zachowania i zwiększenia częstotliwości sięgania po telefon.

Mechanizmy projektowania aplikacji (np. infinite scroll, powiadomienia) wydłużają czas korzystania i utrudniają przerwanie aktywności.

U młodzieży obserwuje się przewagę systemu impulsywnego nad kontrolą poznawczą, co sprzyja sięganiu po szybkie gratyfikacje (np. social media).

Korzystanie z telefonu może mieć charakter automatyczny/nawykowy, często poza świadomą kontrolą.





MECHANIZM BŁĘDNEGO KOŁA

Kiedy dziecko doświadcza trudnej emocji, sięga po telefon i odczuwa ulgę. W krótkim czasie napięcie spada, co wzmacnia to zachowanie. Jednak dziecko nie uczy się innych sposobów radzenia sobie z emocjami. W efekcie każda kolejna trudna sytuacja jeszcze bardziej zwiększa zależność od telefonu.

Telefon daje szybką nagrodę (dopamina) i redukuje napięcie, co wzmacnia zachowanie. Brak ćwiczenia innych strategii emocjonalnych → powstaje nawyk i rośnie zależność od telefonu.

Kim i wsp. (2019) stwierdzili, że młodzież, która spędza na smartfonie >4 h dziennie, zgłasza znacznie wyższy poziom stresu i lęku niż osoby używające telefonu krócej.





DLACZEGO DZIECI I NASTOLATKI SĄ SZCZEGÓLNIENIE NARAŻONE?

1

Mózg młodego człowieka wciąż się rozwija - szczególnie obszary odpowiedzialne za kontrolę impulsów.

2

Młodzież silniej reaguje na nagrody i emocje.

3

Zachowania ryzykowne mogą wydawać się atrakcyjne i ekscytujące.

4

Trudniej przewidują konsekwencje swoich działań.

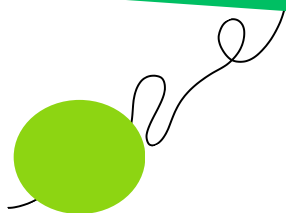




NIEDOJRZAŁOŚĆ ROZWOJOWA MÓZGU

W okresie adolescencji kora przedczołowa, odpowiedzialna za kontrolę impulsów i planowanie zachowań, nadal dojrzewa, podczas gdy układ limbiczny, w tym jądro półleżące, wykazuje wysoką reaktywność na bodźce nagradzające. Ta nierównowaga sprzyja kompulsywnym zachowaniom i preferencji natychmiastowej gratyfikacji.

Badania neuroobrazowe pokazują, że u adolescentów układ nagrody (ventral striatum / jądro półleżące) wykazuje silniejszą reaktywność na bodźce nagradzające niż u dorosłych, podczas gdy korowe obszary wykonawcze, odpowiadające za hamowanie impulsów i samoregulację, dojrzewają stopniowo. Ta nierównowaga może przyczyniać się do skłonności do natychmiastowej gratyfikacji i zachowań ryzykownych w okresie adolescencji.





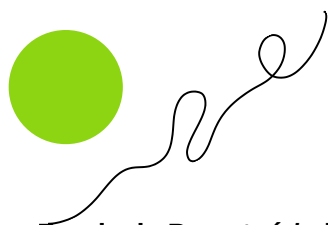
EMOCJE JAKO GŁÓWNY CZYNNIK

Najsilniejszym predyktorem intensywnego korzystania z telefonu są trudności emocjonalne. Dzieci, które częściej odczuwają lęk, smutek lub frustrację, częściej sięgają po technologię. Nie jest to przypadek, lecz próba samoregulacji. Telefon staje się narzędziem radzenia sobie z przeciążeniem psychicznym.

Emocje trudne i ich natychmiastowa regulacja – telefon działa jak „emocjonalny bufor”.

Powtarzalność reakcji – każda trudna emocja wzmacnia automatyczne sięganie po ekran.

Brak alternatywnych strategii emocjonalnych – dziecko nie uczy się wyrażać, nazywać ani przetwarzać emocji w inny sposób.





EMOCJONALNA SAMOTNOŚĆ DZIECI I MŁODZIEŻY

Coraz częściej młodzi ludzie doświadczają:

- Poczucia niezrozumienia.
- Braku czasu i uwagi ze strony dorosłych.
- Presji osiągnięć w szkole.
- Silnej potrzeby akceptacji w grupie rówieśniczej.
- Trudności w nawiązywaniu głębszych relacji.
- Poczucia bycia niedocenionym lub niezauważonym.
- Porównywania się z innymi.
- Niepewności wobec własnej tożsamości i emocji.
- Stresu i przeciążenia emocjonalnego.
- Wrażliwości na odrzucenie i krytykę.

Samotność emocjonalna jest jednym z ważnych czynników ryzyka uzależnień.

W polskim badaniu wśród młodzieży (14–19 lat) odnotowano, że poziom uzależnienia od Internetu jest statystycznie powiązany z odczuwaną samotnością, zwłaszcza emocjonalną.

Czy zdarza się, że Twoje dziecko spędza większość czasu samo w swoim pokoju?





SAMOTNOŚĆ I POTRZEBA KONTAKTU

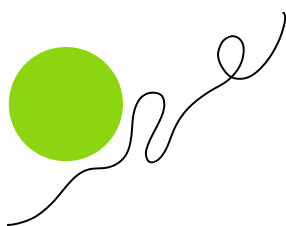
Wielu młodych ludzi korzysta z telefonu, ponieważ nie czuje się wystarczająco dobrze w relacjach offline. Media cyfrowe oferują łatwiejszy, mniej ryzykowny kontakt społeczny. Jednak ten kontakt często nie zaspokaja w pełni potrzeby bliskości. W efekcie pojawia się jeszcze większe poczucie izolacji.

Czy Twoje dziecko czuje się przez Ciebie naprawdę wysłuchane i zrozumiane?

Czy Twoje dziecko odczuwa presję osiągnięć – i skąd ona pochodzi?

Jak Twoje dziecko reaguje na brak akceptacji w grupie rówieśniczej?

Czy zauważasz u swojego dziecka oznaki samotności lub izolacji?





SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Nie każde intensywne korzystanie z telefonu jest problemem klinicznym.

Kluczowe są objawy takie jak utrata kontroli, zaniedbywanie obowiązków czy silne reakcje emocjonalne. Ważne jest również, czy dziecko używa telefonu głównie w celu regulacji emocji.

**Czas ekranowy → słaby predyktor problemów
Kluczowe → funkcja korzystania i regulacja emocji
Problem → utrata kontroli + używanie jako strategii radzenia sobie**





PIERWSZE SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

**Nagłe zmiany
nastroju.**

**Izolowanie się
od rodziny.**

**Spadek motywacji
do nauki.**

**Zmiany w kręgu
znajomych.**

**Poczucie pustki
lub nudy**

**Silna potrzeba
natychmiastowego
sprawdzania powiadomień.**

**Regulowanie
emocji przez telefon**





SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Ciągłe sięganie po telefon – nawet w sytuacjach społecznych lub w szkole.

Utrata kontroli nad czasem – spędzanie coraz więcej godzin, mimo wcześniejszych planów ograniczenia.

Silny niepokój przy braku telefonu – złość, frustracja, nerwowość.

Zaniedbywanie obowiązków – nauki, zajęć domowych, relacji z rówieśnikami lub rodziną.

Negatywny wpływ na nastrój – po odłożeniu telefonu nasilony stres, drażliwość, smutek.

Problemy ze snem – trudności z zasypianiem, późne korzystanie z telefonu.

Używanie telefonu do radzenia sobie z emocjami – zamiast rozmowy, ruchu lub innych strategii.



SEN I JEGO ROLA

Korzystanie z telefonu w godzinach wieczornych zaburza rytm okołodobowy dziecka. Ekspozycja na światło emitowane przez ekran (szczególnie światło niebieskie) hamuje wydzielanie melatoniny, opóźniając zasypianie i skracając całkowity czas snu.

Treści cyfrowe zwiększają pobudzenie poznawcze i emocjonalne, utrudniając wyciszenie organizmu. Niedobór snu prowadzi do pogorszenia funkcjonowania poznawczego – obniża koncentrację, pamięć roboczą i zdolność podejmowania decyzji.

Osłabia się regulacja emocji, zwiększając reaktywność na stres, drażliwość i impulsywność. W takim stanie dziecko ma mniejszą zdolność do samoregulacji i częściej sięga po telefon jako najszybsze źródło ulgi lub odwrócenia uwagi od dyskomfortu. To z kolei zwiększa prawdopodobieństwo ponownego korzystania z telefonu wieczorem, utrwalając mechanizm błędnego koła.



KONCENTRACJA POD WPŁYWEM TECHNOLOGII

Stać ekspozycja na szybkie i zmienne bodźce wpływa na sposób funkcjonowania uwagi. Dziecko przyzwyczaja się do krótkich cykli stymulacji.

W efekcie trudniej mu skupić się na zadaniach wymagających wysiłku poznawczego. To często przekłada się na problemy szkolne

Nowsze badania (2023, Scientific Reports) potwierdzają, że obecność smartfona „zużywa zasoby poznawcze” i obniża efektywność uwagi, nawet bez aktywnego korzystania.

Mechanizm: telefon działa jako bodziec o wysokiej istotności, który automatycznie przyciąga uwagę i angażuje procesy kontroli poznawczej, ograniczając dostępne zasoby dla zadania.



MIT CZASU EKRAKOWEGO



Wielu rodziców koncentruje się wyłącznie na liczbie godzin spędzanych przed ekranem.

Badania wskazują, że sam czas ekranowy słabo przewiduje problemy psychiczne. Znacznie większe znaczenie mają:

- Funkcja korzystania z technologii – czy dziecko używa telefonu do nauki, kontaktów społecznych, czy jako sposób na ucieczkę od trudnych emocji.
- Kontekst emocjonalny i społeczny – dzieci doświadczające stresu, lęku, frustracji lub samotności częściej używają technologii w celu samoregulacji.
- Rodzaj aktywności online – interaktywne, twórcze korzystanie z mediów jest mniej problematyczne niż pasywne scrollowanie lub kompulsywne granie.

To nie ilość, lecz funkcja i jakość korzystania decydują o wpływie technologii na dziecko.





Czy Twoje dziecko może mieć problem z korzystaniem z telefonu?

Przeczytaj uważnie każde pytanie i zastanów się nad zachowaniem swojego dziecka w ostatnich tygodniach.

Część A: Obserwacja zachowań związanych z telefonem

1. Czy Twoje dziecko często myśli o telefonie lub sprawdza powiadomienia?
2. Nigdy / Czasami / Często
3. Czy trudno mu odłożyć telefon – pojawia się niepokój, frustracja lub złość?
4. Nie / Czasami / Tak
5. Czy sięga po telefon, gdy odczuwa stres, nudę lub smutek?
6. Nie / Czasami / Tak
7. Czy spędza coraz więcej czasu przy telefonie, mimo wcześniejszych ograniczeń?
8. Nie / Czasami / Tak
9. Czy telefon zaburza sen lub powoduje trudności z zasypianiem?
10. Nie / Czasami / Tak

Część B: Obserwacja emocji i nastroju

1. Czy Twoje dziecko łatwo mówi o tym, co czuje?
 2. Tak / Częściowo / Nie
 3. Czy zauważasz, że jest bardziej wycofane, smutne lub zestresowane w okresach, gdy korzysta dużo z telefonu?
 4. Nie / Czasami / Tak
 5. Czy odłożenie telefonu wywołuje u dziecka silną frustrację, drażliwość lub smutek?
 6. Nie / Czasami / Tak
 7. Czy korzystanie z telefonu wpływa na koncentrację, naukę lub relacje rówieśnicze?
- Nie / Czasami / Tak





Czy Twoje dziecko może mieć problem z korzystaniem z telefonu cd?

Część C: Obserwacja sygnałów w codziennym życiu

1. Czy dziecko ukrywa korzystanie z telefonu lub kłamie o czasie spędzonym przy ekranie?
2. Nie / Czasami / Tak
3. Czy telefon jest głównym sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami, zamiast rozmowy, ruchu lub hobby?
4. Nie / Czasami / Tak
5. Czy zauważasz, że dziecko odczuwa nudę lub niepokój, gdy nie ma telefonu?
6. Nie / Czasami / Tak

Interpretacja (dla rodziców)

- 0-2 „Tak/Często” – raczej brak problemu, obserwuj dziecko.
- 3-5 „Tak/Często” – warto porozmawiać i wprowadzić wsparcie.
- 6+ „Tak/Często” – możliwy problem z nadmiernym korzystaniem; rozważ konsultację z psychologiem.





ROLA RODZICA W CYFROWYM ŚRODOWISKU DZIECKA



ZNACZENIE BEZPIECZNEJ WIĘZI

Styl przywiązania pokazuje, jak dziecko uczy się emocjonalnego bezpieczeństwa i samoregulacji w relacji z rodzicem. Bezpieczna więź chroni przed problematycznym używaniem technologii i kompulsywnym zachowaniem.

W badaniu Eichenberg i in. uczestnicy z niepewnym stylem przywiązania mieli znacznie większe tendencje do patologicznego używania Internetu niż osoby z bezpiecznym stylem przywiązania.

Styl ambiwalentny przywiązania jest związany z uzależnieniem od Internetu, gdzie osoby te korzystają z sieci dla emocjonalnego wsparcia i anonimowości. Większość uczestników z problematycznym używaniem Internetu miała niepewne przywiązanie, natomiast ci bez takich tendencji byli bezpiecznie przywiązani.





ZNACZENIE RELACJI

Badania psychologiczne pokazują, że jednym z najsilniejszych czynników chroniących przed uzależnieniami jest:

- poczucie bezpieczeństwa w relacji z rodzicem**
- możliwość rozmowy bez lęku przed oceną**
- poczucie bycia zauważonym i ważnym.**
- silna relacja zmniejsza potrzebę szukania wsparcia w ryzykownych zachowaniach.**

Tekst akapitu

Reakcje oparte na karze i kontroli często nie rozwiązują problemu, a wręcz go nasilają. Dziecko nie uczy się wtedy nowych strategii radzenia sobie. Zamiast tego wzmacnia się istniejący mechanizm.

Badania ankietowe pokazały, że rodzice dzieci z problemami uzależnienia od Internetu częściej stosują autorytarny styl wychowania, który wiązał się z większymi trudnościami emocjonalnymi dzieci i nasilonymi objawami uzależnienia.



ZNACZENIE ROZMOWY

Ochrona przed oszustwami i nadużyciami - Rozmowa daje przestrzeń do nauki bezpiecznych zachowań w sieci, rozpoznawania oszustw, phishingu i treści szkodliwych.

Rozwój samoregulacji emocji - Dziecko uczy się rozpoznawać, nazywać i kontrolować swoje emocje, obserwując reakcje rodzica i dyskutując o uczuciach. Ułatwia to radzenie sobie ze stresem, frustracją czy lękiem bez uciekania się do kompulsywnych zachowań.

Budowanie odporności emocjonalnej - Dzięki wsparciu rodzica dziecko rozwija strategię radzenia sobie w trudnych sytuacjach, zamiast szukać natychmiastowej ulgi w technologii lub grach.

Rozmowa buduje zaufanie i zmniejsza potrzebę szukania wsparcia poza rodziną.

Kiedy ostatnio Twoje dziecko mówiło swoich emocjach?





ZNACZENIE GRANIC

Tworzenie jasnych ram działania.

Granice określają, co jest dozwolone, a co nie, co daje dziecku strukturę i poczucie przewidywalności w świecie cyfrowym.

Rozwój samodyscypliny i odpowiedzialności.

Ustalanie limitów czasu ekranowego czy zasad korzystania z mediów uczy dziecko świadomego podejmowania decyzji i kontroli nad zachowaniem.

Ochrona przed niebezpiecznymi sytuacjami. Granice mogą chronić przed kontaktami z nieznanymi, ryzykownymi treściami czy cyberprzemocą, co jest czymś więcej niż tylko kontrolą czasu spędzanego online.

Wzmacnianie poczucia własnej wartości. Dziecko uczy się, że przestrzeganie granic jest elementem odpowiedzialności, co daje poczucie kompetencji i bezpieczeństwa w działaniu.



KIEDY SZUKAĆ POMOCY

Jeśli dziecko traci kontrolę nad korzystaniem z telefonu i pojawiają się poważne konsekwencje, warto skonsultować się ze specjalistą.

Szczególnie niepokojące są objawy takie jak wycofanie społeczne, problemy ze snem, silne wahania nastroju, a także nagłe zmiany w funkcjonowaniu szkolnym czy relacjach rówieśniczych.

Nadmierne korzystanie z telefonu często wskazuje na głębsze problemy psychiczne, takie jak depresja czy lęk. Wczesna interwencja, np. rozmowa z psychologiem, zwiększa szanse na skuteczną pomoc i może zapobiec pogłębianiu się problemów emocjonalnych i behawioralnych.





TRUDNOŚCI WYCHOWAWCZE

**Bagatelizowanie
pierwszych sygnałów
problemu.**

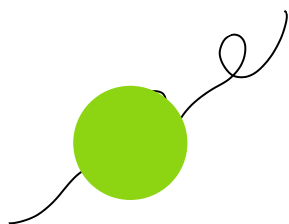
**Nadmierna kontrola
zamiast rozmowy.**

**Brak czasu
dla dziecka.**

**Skupienie wyłącznie
na wynikach w nauce.**

**Przesadne
kontrolowanie.**

**Niespójność
w podejściu rodziców.**





TECHNIKI CBT - PRAKTYCZNE STRATEGIE UCZENIA SAMOREGULACJI DZIECKA

- **Nazywanie emocji:**

Pomagaj dziecku rozpoznawać i nazywać swoje uczucia („Widzę, że jesteś zdenerwowany...”).

Zwiększa świadomość emocjonalną i umiejętność kontrolowania reakcji.

- **Techniki oddechowe i relaksacyjne:**

Ucz dziecko prostych ćwiczeń oddechowych lub krótkich ćwiczeń relaksacyjnych, aby obniżyć napięcie i impulsywność.

- **Stop-plan / przerwa w reakcji:**

Zachęcaj dziecko, aby zatrzymało się i odczekało kilka minut przed sięgnięciem po telefon w stresie lub frustracji.

- **Monitorowanie myśli i uczuć:**

Wspólnie z dzieckiem rozpoznawajcie, jakie myśli prowadzą do impulsywnego korzystania z telefonu („Czuję nudę → chcę od razu włączyć grę”).

- **Strategie zastępcze:**

Pomagaj dziecku wybierać alternatywne sposoby regulacji emocji, np. rozmowę, spacer, rysowanie, ćwiczenia fizyczne.

- **Stopniowe wprowadzanie ograniczeń (exposure + kontrola impulsów):**

Ustalajcie małe, osiągalne cele dotyczące korzystania z telefonu i stopniowo zwiększajcie samokontrolę.

- **Modelowanie przez rodzica:**

Pokaż dziecku zdrowe sposoby radzenia sobie z emocjami i stresem poprzez własne zachowania i reakcje.





TECHNIKI CBT - PRAKTYCZNE STRATEGIE UCZENIA SAMOREGULACJI DZIECKA CD.

- **Wzmocnienie pozytywne:**

Chwal dziecko, gdy korzysta z alternatywnych strategii regulacji emocji zamiast od razu sięgać po telefon.

- **Dziennik emocji i zachowań:**

Zachęć dziecko do prowadzenia prostego zapisu sytuacji, uczuć i reakcji („Co czułem, kiedy chciałem włączyć telefon i co zrobiłem zamiast tego”). Pomaga w refleksji i przewidywaniu skutków własnych działań.

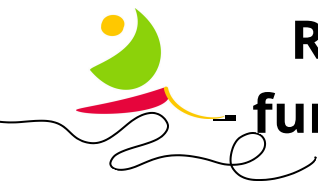
- **Rozmowa i debriefing po trudnych sytuacjach:**

Po stresującej sytuacji lub nadmiernym korzystaniu z telefonu, rozmawiaj z dzieckiem o tym, co się wydarzyło i jakie strategie można zastosować następnym razem.

- **Modelowanie przez rodzica:**

Pokaż dziecku zdrowe sposoby radzenia sobie z emocjami i stresem poprzez własne zachowania i reakcje.





Regulacja emocji w świecie cyfrowym

funkcja telefonu w życiu dzieci i młodzieży

Wprowadzenie

Współczesne dzieci i młodzież dorastają w środowisku o wyjątkowo wysokim natężeniu bodźców: dostęp do mediów cyfrowych, łatwy dostęp do substancji psychoaktywnych, presja szkolna i rówieśnicza zwiększają ryzyko rozwoju uzależnień. Uzależnienie nie jest wyłącznie problemem behawioralnym – powstaje w wyniku interakcji czynników neurobiologicznych, psychologicznych i społecznych. Większość dorosłych osób z zaburzeniami używania substancji rozpoczynała kontakt z używkami w młodym wieku, co podkreśla znaczenie wczesnej profilaktyki (Shoshani, Kor, & Farbstein-Yavin, 2024).

1. Czynniki ryzyka

1.1 Neurobiologiczne uwarunkowania

Rozwój mózgu młodzieży jest nierównomierny. Obszary związane z natychmiastową gratyfikacją i nagrodą dojrzewają wcześniej niż obszary odpowiedzialne za planowanie i kontrolę impulsów, co prowadzi do większej podatności na zachowania ryzykowne. Neurobiologiczna dojrzałość struktur odpowiedzialnych za kontrolę impulsów, planowanie i hamowanie zachowań ryzykownych osiąga pełnię dopiero w wieku dorosłym. Obszary te, zlokalizowane głównie w korze przedczołowej, ulegają intensywnemu dojrzewaniu w okresie nastoletnim – ale nadal są mniej sprawne niż u dorosłych. W konsekwencji młodzi ludzie: częściej reagują impulsywnie na nagrody, mają problem z przewidywaniem negatywnych konsekwencji własnych działań, szybciej angażują się w eksperymentowanie z substancjami lub zachowaniami ryzykownymi (Chambers, Taylor, & Potenza, 2023).

1.2 Psychologiczne i środowiskowe uwarunkowania

Czynniki neurobiologiczne są tylko częścią obrazu – literatura podkreśla, że środowisko rodzinne, rówieśnicze i społeczne odgrywa kluczową rolę w podatności na uzależnienia.

a) Presja rówieśnicza i normy społeczne

Młodzież silnie reaguje na akceptację grupy. Presja rówieśnicza jest jednym z najsilniejszych predyktorów inicjacji używania substancji i ryzykownych zachowań cyfrowych. Badania pokazują, że młodzi ludzie częściej eksperymentują z alkoholem, narkotykami czy gramami online, jeśli rówieśnicy uważają te zachowania za normę (Efrati, 2024).



DĄBROWA
GÓRNICZA
dla aktywnych

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków
Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Górniczej

b) Trauma, stres i presja życiowa

Negatywne doświadczenia z dzieciństwa, takie jak przemoc, zaniedbanie czy przewlekły stres, zwiększają podatność na uzależnienia. Mechanizm ten często wiąże się z wyższą impulsywnością i trudnością w regulacji emocji, prowadzącą do sięgania po substancje lub kompulsywne zachowania w celu złagodzenia napięcia emocjonalnego (Heffernan et al., 2025).

Presja szkolna, wymagania edukacyjne i oczekiwania społeczne także mogą prowadzić młodzież do stosowania substancji lub angażowania się w nadmierne korzystanie z internetu i gier jako strategii radzenia sobie z emocjami (Pawlikowski et al., 2023).

c) Dostępność substancji i technologii

Łatwy dostęp do alkoholu, tytoniu, narkotyków oraz mediów cyfrowych zwiększa ekspozycję na bodźce uzależniające. Badania pokazują, że nadmierne korzystanie z internetu i gier może prowadzić do zmian w funkcjonowaniu układów nagrody w mózgu, wzmacniając zachowania nawykowe i kompulsywne (Pawlikowski et al., 2023).

d) Czynniki osobowościowe

Impulsywność, poszukiwanie doznań i niska tolerancja frustracji są związane ze zwiększonym ryzykiem rozwoju uzależnień u młodzieży (Avci, 2025).

2. Czynniki ochronne – jak zmniejszyć ryzyko

2.1 Silne relacje rodzinne

Stabilne, wspierające relacje rodzinne są jednym z najważniejszych czynników chroniących przed uzależnieniami. Badania pokazują, że dzieci, które czują się bezpieczne w relacji z rodzicami, są mniej podatne na presję rówieśniczą i używanie substancji (Chambers et al., 2023).

2.2 Kompetencje społeczne i radzenie sobie ze stresem

Programy profilaktyczne rozwijające umiejętności społeczne, inteligencję emocjonalną i strategie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami zmniejszają ryzyko inicjacji używania substancji (Hawkins, Catalano, & Miller, 2019).

2.3 Wsparcie szkolne i środowiskowe

Programy edukacyjne i interwencje w szkole, w tym zajęcia profilaktyczne, trenerzy rówieśniczy oraz wsparcie nauczycieli, działają jako istotny bufor chroniący przed zachowaniami ryzykownymi (Shoshani et al., 2024).

2.4 Inne czynniki ochronne

- | Poczucie przynależności do społeczności
- | Udział w aktywnościach pozaszkolnych
- | Religijność lub inne formy zaangażowania społecznego
- | Wysokie poczucie własnej wartości
- | Orientacja na przyszłość (Afifi et al., 2022).



**DĄBROWA
GÓRNICZA**
dla aktywnych

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków
Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Górniczej

3. Praktyczne strategie dla rodziców

Na podstawie badań naukowych i zaleceń CDC, Youth.gov i literatury, skuteczne strategie to:

1. Rozmowa o emocjach i trudnościach codziennie.
2. Słuchanie aktywne, bez oceniania.
3. Ustalanie jasnych granic i konsekwentne egzekwowanie zasad.
4. Wzmacnianie poczucia własnej wartości przez pochwały za wysiłek.
5. Planowanie wspólnego czasu wolnego – sport, hobby, aktywności rodzinne.
6. Poznanie grupy rówieśniczej dziecka.
7. Monitorowanie dostępu do mediów cyfrowych i substancji.
8. Nauka asertywności i stawiania granic.
9. Tworzenie poczucia bezpieczeństwa i stabilności emocjonalnej.
10. Bycie przykładem zdrowego stylu życia i radzenia sobie ze stresem.
11. Rozpoznawanie wczesnych sygnałów problemu.
12. Niebagatelizowanie trudnych tematów – rozmowy o używkach i presji rówieśniczej.
13. Angażowanie się w życie szkoły dziecka.
14. Korzystanie z wsparcia profesjonalnego w razie potrzeby.
15. Rozmowa o konsekwencjach realistycznie, bez straszenia.
16. Rozwijanie kompetencji społecznych i emocjonalnych.
17. Utrzymywanie rytuałów rodzinnych.
18. Obecność w sukcesach i porażkach dziecka.
19. Nauka zdrowych strategii radzenia sobie ze stresem.
20. Rozmowa o wartościach i celach, budowanie poczucia sensu życia.

Podsumowanie

Uzależnienia w młodym wieku wynikają z interakcji czynników biologicznych, psychologicznych, społecznych i rodzinnych. Skuteczna profilaktyka opiera się na: wzmacnianiu relacji rodzinnych i komunikacji, rozwijaniu kompetencji emocjonalnych i społecznych, aktywnym wspieraniu dziecka w środowisku społecznym, wczesnym rozpoznawaniu sygnałów ostrzegawczych i szybkiej interwencji.

Rodzice pozostają najważniejszym czynnikiem ochronnym – ich obecność, empatia, konsekwencja i wsparcie mają naukowo udowodniony wpływ na zmniejszenie ryzyka uzależnień u dzieci i młodzieży.



**DĄBROWA
GÓRNICZA**
dla aktywnych

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków
Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Górniczej

Bibliografia

Afifi, T. O., et al. (2022). Protective factors for decreasing nicotine, alcohol, and cannabis use among adolescents with ACEs. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00720-x>

Avci, M. (2025). Adolescents' experiences with substance use: Risks, protective factors and interventions. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03125-w>

Chambers, R., Taylor, J., & Potenza, M. (2023). Adolescents are neurologically more vulnerable to addictions. *Yale School of Medicine*.

Hawkins, J., Catalano, R., & Miller, J. (2019). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64–105.

Pawlikowski, M., et al. (2023). Internet addiction in adolescence: Brain correlates and intervention strategies. *Computers in Human Behavior*, 145, 107742.

Shoshani, A., Kor, A., & Farbstein-Yavin, S. (2024). Risk and protective factors for substance use and media addictive behaviors in adolescents. *Journal of Adolescence*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38284471/>

Wang, R. C., et al. (2025). Adolescent-specific risk and protective factors of substance use among U.S. high school students. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40378289/>



**DĄBROWA
GÓRNICZA**
dla aktywnych

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków
Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Górniczej