

**Boisz się o bezpieczeństwo swojego dziecka?
Nie wiesz jak poradzić sobie z danym problemem?**

Zgłoś sprawę do wychowawcy lub pedagoga szkolnego. Możesz również skorzystać z pomocy takich instytucji jak:

- 1) PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA Nr 1
w BYDGOSZCZY ul. Jana III Sobieskiego 10, tel. **52 322 52 06, 52 322 52 07, 667 662 984**
<https://ppp1.edu.bydgoszcz.pl/>
- 2) PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA Nr 2
w BYDGOSZCZY ul. Gawędy 5, tel. **52 322 80 32, 697 910 785**
<http://www.poradnia.bydgoszcz.pl/>
- 3) WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO
ul. Sułkowskiego 58a, tel. **52 372 13 40** (Poradnia dla dorosłych); **52 372 18 81** (Poradnia dla dzieci i młodzieży)
<http://www.wpzp.bydgoszcz.pl/>
- 4) BYDGOSKI OŚRODEK REHABILITACJI TERAPII
UZALEŻNIEŃ i PROFILAKTYKI BORPA w BYDGOSZCZY
ul. Bernarda Śliwińskiego 12, tel. **52 375 54 05; 52 361 76 82** (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)
www.borpa.bydgoszcz.pl
- 5) MONAR – PORADNIA PROFILAKTYKI I TERAPII
UZALEŻNIEŃ w BYDGOSZCZY ul. Bohaterów Kragujewca
11, tel. **52 361 21 43** (poniedziałek, wtorek, środa, piątek
od 10:00 do 18:00, czwartek od 10:00 do 20:00)
www.monar.bydgoszcz.pl
- 6) Telefon dla rodziców w sprawach bezpieczeństwa dzieci
800 100 100 (bezpłatny od poniedziałku do piątku od 12:00
do 15:00).

7) "Kujawsko – Pomorska Niebieska Linia - Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie" **800 154 030** (bezpłatny numer) od poniedziałku do niedzieli od 17:00 do 21:00
Pomoc można uzyskać także drogą e-mailową pod adresem niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl

INFORMACJE NA TEMAT UZALEŻNIEŃ:

1) Uzależnienie od komputera/Internetu

Co powinno zaniepokoić dorosłego – 10 objawów uzależnienia od Internetu/komputera

- 1. Nadmierna koncentracja dziecka na korzystaniu z Internetu/komputera.**
- 2. Brak innych pasji, zainteresowań, sposobów spędzania wolnego czasu.**
- 3. Rozdrażnienie, złość, agresja, zwłaszcza gdy dorosły stara się ograniczyć czas spędzany w sieci.**
- 4. Problemy z koncentracją, nadmierna senność.**
- 5. Unikanie kontaktów z domownikami.**
- 6. Pogorszenie relacji z rówieśnikami.**
- 7. Zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych.**
- 8. Zapominanie o jedzeniu posiłków, wychodzeniu do toalety.**
- 9. Trudności z określeniem, jak długo spędziło czas w Internecie.**
- 10. Kłótnie, awantury w domu z powodu komputera.**

Więcej informacji na: <https://epedagogika.pl/dzialania-interwencyjne/10-objawow-uzaleznienia-od-komputera-i-sposoby-radzenia-sobie-z-nimi-1954.html#>

2) Uzależnienie od telefonu komórkowego

Co powinno zaniepokoić dorosłego – objawy uzależnienia od telefonu

- 1. Nierozstawanie się z nim nawet na chwilę oraz rozdrażnienie i zły humor, gdy osoba jest zmuszona spędzić czas bez korzystania z telefonu.**
- 2. Telefon staje się pośrednikiem i narzędziem w codziennych kontaktach z innymi osobami, media społecznościowe zastępują realny kontakt twarzą w twarz.**
- 3. Odczuwanie wewnętrznego przymusu nieustannego kontaktowania się z kimś za pomocą telefonu, bardzo częste pisanie wiadomości – nawet tych nieistotnych, błahych – na komunikatorach internetowych.**
- 4. Głęboki dyskomfort, kiedy nagle telefon rozładuje się i nie ma w pobliżu ładowarki – pojawia się wówczas zły nastrój, niepokój, a nawet mogą zdarzyć się ataki paniki; wiele uzależnionych osób zabezpiecza się przed tym, nosząc zawsze przy sobie ładowarkę lub powerbank, dzięki czemu smartfon w każdej sytuacji posiada odpowiedni poziom naładowanej baterii.**
- 5. Nerwowe nasłuchiwanie, czy ktoś zadzwoni, wiąże się to często ze słyszeniem fantomowych dźwięków lub wibracji (osobie wydaje się, że słyszy dzwonek swojego telefonu lub odczuwa wibracje, tymczasem nic takiego nie ma miejsca).**
- 6. Odczuwanie obawy przed przegapieniem czegoś (ważnego artykułu, newsa lub chociażby powiadomienia z Facebooka).**
- 7. Obawa przed samotnością.**
- 8. Unikanie kontaktów z innymi w cztery oczy – w zamian wybieranie połączeń telefonicznych, pisanie SMS-ów, uczestnictwo w czatach, rezygnacja z uczestnictwa w imprezach lub innych spotkaniach towarzyskich, wybierając przebywanie we własnym domu i komunikację z przyjaciółmi poprzez Internet.**

Więcej informacji na: <https://klinika.osrodek-oaza.pl/objawy-uzaleznienia-telefonu-komorkowego/>

3) Uzależnienie od narkotyków/dopalaczy

Co powinno zaniepokoić dorosłego – objawy uzależnienia od narkotyków/dopalaczy

1. Pogorszenie ocen w szkole, wagary.
2. Zaniedbanie w wyglądzie.
3. Szybka utrata wagi ciała.
4. Zmiana aktywności: dziecko nie śpi w nocy, a nad ranem nie można go dobudzić.
5. Zmiana przyjaciół.
6. Utrata zainteresowań.
7. Częste zmiany nastroju: depresje, wybuchy agresji.

Więcej informacji na: <https://www.terapiemlodziezy-oaza.pl/oferta/uzaleznienie-od-narkotykow/objawy-zazywania-narkotykow/>
<https://www.terapiemlodziezy-oaza.pl/oferta/uzaleznienie-od-dopalaczy/>

4) Zaburzenia odżywiania

Co powinno zaniepokoić dorosłego – objawy zaburzeń odżywiania

Nastolatek/nastolatka:

1. zaczyna czytać coraz więcej książek, dotyczących diet.
2. regularnie przegląda strony internetowe dotyczące odchudzania lub zaburzeń odżywiania, w tym także propagujące anoreksję lub szczupły wygląd.
3. stosuje diety-cud.
4. nagle postanowiło przejść na wegetarianizm.
5. zaczyna coraz częściej wybrzydzać przy posiłkach i odrzuca nawet te potrawy, które wcześniej uwielbiało.

6. chodzi do toalety bezpośrednio po posiłku.
7. wielokrotnie w ciągu dnia bierze prysznic, co może sugerować prowokowanie wymiotów i zagłuszanie odgłosów szumiącą wodą.
8. pytane o wymioty lub biegunkę zasłania się grypą żołądkową.
9. opuszcza posiłki lub unika jedzenia w towarzystwie innych osób.
10. należy także zwrócić uwagę na zachowanie dziecka, gdy w domu zaczęły znikać duże ilości jedzenia.

Więcej informacji na: <https://ncez.pl/abc-zywienia-/psychodietetyka/zaburzenia-odzywiania---jak-rozmawiac-o-pierwszych-objawach-z-wlasnym-dzieckiem-->

5) Depresja

Co powinno zaniepokoić dorosłego – objawy depresji:

1. Smutek.
2. Ograniczenie lub rezygnacja z zainteresowań i aktywności, które dotychczas sprawiały radość.
3. Zmiany w zakresie aktywności psychoruchowej – spowolnienie lub pobudzenie.
4. Poczucie braku nadziei i sensu życia.
5. Niskie poczucie własnej wartości.
6. Nadmierne poczucie winy.
7. Poczucie bezradności.
8. Nawracające myśli o śmierci i samobójstwie.
9. Spadek energii.
10. Nadmierna męczliwość.
11. Zaburzenia koncentracji uwagi.
12. Wzrost lub spadek apetytu.
13. Zmiana wzorca snu (utrzymujące się przez pewien czas wyraźne trudności z zasypianiem lub wczesne wybudzanie).

Więcej informacji na: <https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/kazdy-moze-miec-depresje/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy>