

Czym są uzależnienia? Perspektywa teoretyczna i praktyczna

HANNA ŻENTKOWSKA



Uzależnienie jest złożonym i wielowymiarowym zjawiskiem, które współcześnie uznawane jest za chorobę przewlekłą¹. W literaturze przedmiotu pojęcie uzależnienia odnosi się zarówno do uzależnień od substancji psychoaktywnych, jak i do uzależnień behawioralnych, obejmujących m.in. kompulsywne zachowania seksualne (seksoholizm) oraz utrwalone, trudne do kontrolowania korzystanie z treści pornograficznych, które mogą prowadzić do istotnych zaburzeń funkcjonowania psychicznego i społecznego. Uzależnienie polega na stałej potrzebie przyjmowania określonej substancji lub wykonywania danej czynności, mimo świadomości jej szkodliwego wpływu na zdrowie, relacje społeczne oraz codzienne funkcjonowanie. Uzależnienie nie jest wyłącznie problemem braku silnej woli, lecz wynika z zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu, w szczególności ośrodkowego układu nerwowego, a także z uwarunkowań psychologicznych i społecznych.

W klasyfikacjach medycznych uzależnienie określane jest jako zaburzenie, które wpływa na wszystkie sfery życia człowieka². Osoba uzależniona stopniowo traci zdolność kontroli nad swoim zachowaniem, a jej aktywność życiowa zaczyna

koncentrować się wokół obiektu uzależnienia. Prowadzi to do zaniedbywania obowiązków rodzinnych, zawodowych i społecznych, a także do pogorszenia stanu zdrowia psychicznego i fizycznego.

Wyróżnia się dwa podstawowe aspekty uzależnienia: fizyczny oraz psychiczny. Uzależnienie fizyczne polega na przystosowaniu organizmu do stałej obecności określonego bodźca. W przypadku jego nagłego braku pojawiają się objawy zespołu abstynencyjnego, obejmujące m.in. dolegliwości somatyczne, zaburzenia snu, osłabienie organizmu oraz silny dyskomfort fizyczny. Uzależnienie psychiczne natomiast dotyczy sfery emocjonalnej i poznawczej. Objawia się ono nieodpartą potrzebą sięgnięcia po dany bodziec w celu uzyskania ulgi, przyjemności lub uniknięcia negatywnych stanów emocjonalnych.

Istotnym elementem uzależnienia jest zjawisko tolerancji, polegające na stopniowym zmniejszaniu się reakcji organizmu na ten sam bodziec. Wraz z upływem czasu osoba uzależniona odczuwa coraz słabsze efekty, co prowadzi do zwiększania intensywności lub dawki substancji bądź częstotliwości wykonywanej czynności. Mechanizm ten znacząco przyczynia się do pogłębiania uzależnienia i utrudnia przerwanie destrukcyjnego schematu.

¹ Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), *International Classification of Diseases (ICD-11)*, Geneva 2019, WHO.

² Ibidem.

HANNA ŻENTKOWSKA

Rozwój uzależnienia jest procesem stopniowym. Na początkowych etapach jednostka zachowuje pozorne poczucie kontroli, jednak z czasem dochodzi do jej całkowitej utraty. W miarę postępu choroby uzależnienie zaczyna dominować nad innymi potrzebami, a jego zaspokojenie staje się nadrzędnym celem działania. W konsekwencji pojawiają się konflikty interpersonalne, problemy zawodowe oraz wyraźne pogorszenie jakości życia.



Przyczyny uzależnień mają charakter złożony³. Na ich rozwój wpływają czynniki biologiczne, takie jak predyspozycje genetyczne oraz zmiany neurochemiczne w mózgu, w szczególności w obrębie układu nagrody. Istotną rolę odgrywają również czynniki psychologiczne, w tym trudności w radzeniu sobie ze stresem, niska samoocena, problemy emocjonalne oraz współwystępujące zaburzenia psychiczne. Znaczenie mają także czynniki społeczne, takie jak środowisko rodzinne, relacje rówieśnicze oraz normy kulturowe.

Jednymi z kluczowych struktur podtrzymujących uzależnienie są mechanizmy psychologiczne, które zniekształcają sposób postrzegania rzeczywistości przez osobę uzależnioną. Należą do nich mechanizmy zaprzeczania, racjonalizacji oraz iluzji kontroli. Osoba dotknięta uzależnieniem często minimalizuje problem, usprawiedliwia swoje zachowanie lub wierzy, że w każdej chwili może je przerwać. Mechanizmy te utrudniają podjęcie leczenia i opóźniają moment zgłoszenia się po pomoc.

³ B. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina, Warszawa 2009.

Uzależnienie ma poważne konsekwencje zdrowotne, psychiczne i społeczne. Prowadzi do pogorszenia ogólnego stanu zdrowia, zaburzeń emocjonalnych, problemów w relacjach międzyludzkich oraz marginalizacji społecznej. Nielezione uzależnienie może skutkować trwałymi zmianami w funkcjonowaniu organizmu oraz znacznym obniżeniem jakości życia.

Leczenie uzależnień jest procesem długotrwałym i wymaga zaangażowania zarówno osoby uzależnionej, jak i specjalistów. Kluczowym elementem terapii jest uświadomienie sobie problemu oraz podjęcie decyzji o zmianie. Skuteczne leczenie obejmuje oddziaływania psychologiczne, medyczne i społeczne, a jego celem jest nie tylko zaprzestanie destrukcyjnych zachowań, lecz także odbudowanie zdolności do zdrowego funkcjonowania.

UŻYWKI



Uzależnienie od używek dotyczy osób w różnym wieku, o zróżnicowanym statusie społecznym i materialnym, dlatego stanowi poważny oraz wszechstronny problem społeczny. Używkami to substancje psychoaktywne, które wpływają na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego, zmieniając percepcję, nastrój, zachowanie oraz procesy poznawcze. Ich działanie polega na ingerowaniu w neuroprzebieżniki odpowiedzialne za regulację emocji, motywacji i odczuwania przyjemności.

CZYM SĄ UZALEŻNIENIA? PERSPEKTYWA TEORETYCZNA I PRAKTYCZNA

Uzależnienie od substancji psychoaktywnych uznawane jest za chorobę przewlekłą, charakteryzującą się skłonnością do nawrotów⁴. Do tej grupy uzależnień zalicza się uzależnienie od narkotyków, zarówno o charakterze stymulującym, depresyjnym, jak i halucynogennym, których długotrwałe przyjmowanie prowadzi do poważnych zmian neurobiologicznych, zaburzeń psychicznych oraz degradacji funkcjonowania społecznego. Nie wynika ono wyłącznie z braku silnej woli, lecz z zaburzeń funkcjonowania mózgu, szczególnie w obrębie układu nagrody. W międzynarodowych klasyfikacjach medycznych uzależnienie zaliczane jest do zaburzeń psychicznych i zachowania, ponieważ wpływa na sposób myślenia, przeżywania emocji oraz podejmowania decyzji.

Jednym z kluczowych elementów uzależnienia od używek jest utrata kontroli nad ilością i częstotliwością przyjmowania substancji. Osoba uzależniona stopniowo traci zdolność regulowania swojego zachowania, a coraz częściej pojawia się silne pragnienie sięgnięcia po używkę, określane mianem głodu. W konsekwencji życie jednostki zaczyna koncentrować się na zdobywaniu i zażywaniu substancji psychoaktywnych.

W przebiegu uzależnienia od używek dochodzi zarówno do uzależnienia fizycznego, jak i psychicznego. Uzależnienie fizyczne polega na adaptacji organizmu do stałej obecności substancji w organizmie, co prowadzi do wystąpienia objawów zespołu abstynencyjnego w przypadku jej odstawienia. Objawy te mogą obejmować drżenie rąk, bóle mięśni, nudności, zaburzenia snu, osłabienie oraz silny dyskomfort fizyczny. Uzależnienie psychiczne natomiast wiąże się z potrzebą emocjonalną i poznawczą, powodującą sięganie po substancję w celu uzyskania ulgi, odprężenia lub uniknięcia negatywnych emocji.

Rozwój uzależnienia od używek jest procesem długotrwałym i stopniowym. Na początkowych etapach osoba często ma poczucie kontroli i przekonanie, że w każdej chwili może przestać. Z czasem jednak mechanizmy uzależnienia nasilają się, prowadząc do całkowitej utraty kontroli oraz dominacji nałogu nad innymi sferami życia. Wraz z postępem choroby pojawiają się problemy rodzinne, zawodowe i społeczne, a także pogorszenie stanu zdrowia psychicznego.

Jedną z najczęściej występujących form uzależnienia od używek jest alkoholizm⁵. Ma on destrukcyjny wpływ nie tylko na osobę uzależnioną, lecz także na jej rodzinę i otoczenie. Osoby uzależnione od alkoholu często doświadczają izolacji społecznej, konfliktów rodzinnych, problemów zawodowych, zaniedbują swoje obowiązki. W rodzinach alkoholików mogą występować zjawiska przemocy domowej, współuzależnienia, trudności wychowawcze oraz problemy finansowe.

Uzależnienie od nikotyny jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych uzależnień na świecie. Nikotyna zawarta w papierosach jest substancją o silnym potencjale uzależniającym. Palenie tytoniu prowadzi do utrwalenia przymusu sięgania po papierosa, mimo świadomości poważnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak choroby układu oddechowego, krążenia czy nowotwory. Osoby uzależnione stopniowo zwiększają liczbę wypalanych papierosów, tracąc kontrolę nad nałogiem.

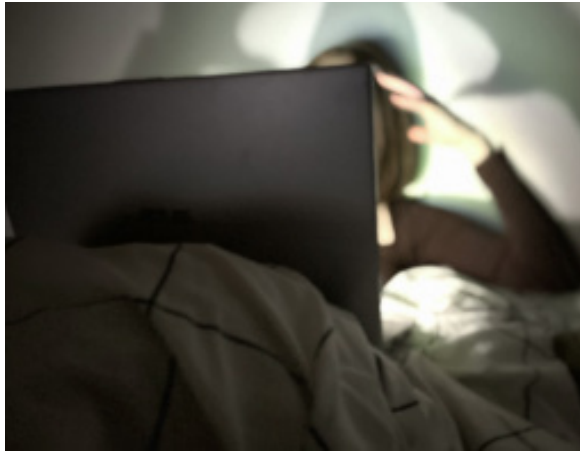
Leczenie uzależnień od używek wymaga kompleksowego podejścia obejmującego oddziaływanie medyczne, psychoterapeutyczne oraz wsparcie społeczne. Kluczowe znaczenie ma identyfikacja problemu przez osobę uzależnioną oraz jej gotowość do zmiany. Skuteczna terapia nie polega jedynie na zaprzestaniu przyjmowania substancji, lecz także na odbudowie zdolności do zdrowego funkcjonowania w życiu codziennym.

⁴ Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), *International...*, op. cit.

⁵ Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, *Alkohol i zdrowie społeczne*, Warszawa 2021.

HANNA ŻENTKOWSKA

MEDIA CYFROWE



Dynamiczny rozwój technologii cyfrowych w ostatnich dekadach znacząco zmienił sposób funkcjonowania współczesnych społeczeństw⁶. Stały dostęp do Internetu, powszechność smartfonów, mediów społecznościowych oraz gier online sprawiły, że media cyfrowe stały się integralną częścią codziennego życia. Choć technologie te przynoszą liczne korzyści edukacyjne, komunikacyjne i zawodowe, coraz częściej obserwuje się zjawisko ich nadużywania, które może prowadzić do rozwoju uzależnienia behawioralnego.

Uzależnienie od mediów cyfrowych definiowane jest jako utrwalony przymus korzystania z urządzeń elektronicznych lub Internetu w stopniu

zakłócającym prawidłowe funkcjonowanie. Szczególną formą tego typu uzależnień jest korzystanie z treści pornograficznych dostępnych online, które – ze względu na intensywną stymulację układu nagrody oraz łatwą dostępność – może prowadzić do rozwoju kompulsywnych wzorców zachowań, trudności w regulacji emocji oraz zaburzeń relacji interpersonalnych. Ma ono charakter głównie psychiczny i przejawia się trudnościami w kontrolowaniu czasu spędzanego przed ekranem, narastającym napięciem w przypadku ograniczenia dostępu do technologii oraz podporządkowaniem innych sfer życia aktywnościom cyfrowym.

Osoby uzależnione od mediów cyfrowych często odczuwają silną potrzebę sprawdzania powiadomień, przeglądania portali społecznościowych, uczestniczenia w grach online lub oglądania treści multimedialnych. Charakterystycznym objawem uzależnienia jest utrata kontroli nad czasem korzystania z mediów, co prowadzi do zaniedbywania obowiązków szkolnych, zawodowych i rodzinnych. Próby ograniczenia dostępu do urządzeń elektronicznych wywołują dyskomfort emocjonalny, drażliwość, niepokój oraz trudności w koncentracji.

Mechanizmy neurobiologiczne leżące u podstaw uzależnienia od mediów cyfrowych są zbliżone do tych obserwowanych w uzależnieniach od substancji psychoaktywnych⁷. Każda interakcja z mediami, taka jak otrzymanie wiadomości, polubienia czy komentarza, stymuluje układ nagrody i prowadzi do wydzielania dopaminy. Z czasem mózg staje się mniej wrażliwy na naturalne bodźce, co skutkuje potrzebą coraz częstszego i intensywniejszego korzystania z technologii w celu osiągnięcia satysfakcji emocjonalnej.

Uzależnienie od mediów cyfrowych niesie ze sobą poważne konsekwencje społeczne. Ograniczenie bezpośrednich kontaktów interpersonalnych prowadzi do osłabienia więzi społecznych, trudności komunikacyjnych oraz izolacji. Szczególnie narażoną grupą są dzieci i młodzież, u których

⁶ Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH, *Raporty i analizy dotyczące zdrowia publicznego*, Warszawa 2022.

⁷ B. Woronowicz, op. cit.

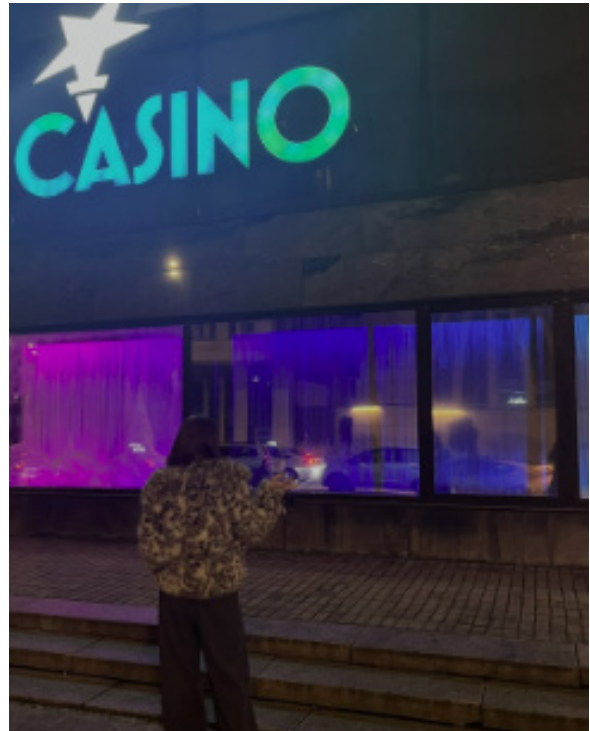
CZYM SĄ UZALEŻNIENIA? PERSPEKTYWA TEORETYCZNA I PRAKTYCZNA

nadmierne korzystanie z technologii może skutkować problemami w nauce, obniżeniem kompetencji społecznych oraz trudnościami emocjonalnymi.

Długotrwałe korzystanie z urządzeń elektronicznych wpływa również negatywnie na zdrowie fizyczne. Do najczęstszych dolegliwości należą bóle kręgosłupa, szyi i barków, przeciążenia układu mięśniowo-szkieletowego, zespół cieśni nadgarstka oraz zaburzenia wzroku określane mianem syndromu widzenia komputerowego. Objawy te obejmują zmęczenie oczu, pieczenie, suchość oraz pogorszenie ostrości widzenia.

Rozwój uzależnienia od mediów cyfrowych przebiega etapami. Początkowo technologia pełni funkcję narzędzia pracy, nauki lub rozrywki. W kolejnych fazach korzystanie z niej staje się coraz częstsze, aż w końcu media cyfrowe zaczynają dominować nad innymi aktywnościami żywotnymi. W ostatniej fazie uzależnienia próby ograniczenia wywołują silny dyskomfort emocjonalny i poczucie utraty kontroli.

Z perspektywy kryminologicznej i kryminalistycznej warto zauważyć, że uzależnienie od mediów cyfrowych może sprzyjać zachowaniom ryzykownym, w tym cyberprzestępczości, uzależnieniu od hazardu online czy kontaktom z treściami nielegalnymi. Dlatego istotne znaczenie ma edukacja cyfrowa, profilaktyka oraz rozwijanie umiejętności świadomego i odpowiedzialnego korzystania z technologii.



HAZARD

Uzależnienie od hazardu stanowi jedną z najbardziej destrukcyjnych form uzależnień behawioralnych⁸. Polega ono na utrwalonym przymusie uczestniczenia w grach losowych, zakładach wzajemnych lub innych formach ryzykownych działań finansowych, mimo świadomości ich negatywnych konsekwencji. Osoba uzależniona stopniowo traci kontrolę nad swoim zachowaniem, a hazard staje się centralnym elementem jej życia.

Mechanizm uzależnienia od hazardu opiera się na poszukiwaniu nagrody oraz silnych doznań emocjonalnych. Nieprzewidywalność wygranej, element ryzyka oraz nadzieja na szybki zysk prowadzą do intensywnej stymulacji układu nagrody w mózgu. Wydzielanie dopaminy wzmacnia zachowanie hazardowe, nawet w sytuacji ponoszenia dotkliwych strat finansowych.

Rozwój uzależnienia od hazardu przebiega etapami. Początkowo gry hazardowe są traktowane

⁸ I. Pospiszyl, *Patologie społeczne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.

HANNA ŻENTKOWSKA

jako forma rozrywki lub sposób na poprawę sytuacji materialnej. W miarę upływu czasu osoba zaczyna przeznaczać na hazard coraz więcej czasu i środków finansowych i ignorować obowiązki życiowe. W kolejnych fazach pojawia się silne napięcie emocjonalne, poczucie winy oraz próby odrabiania strat, które prowadzą do dalszego pogłębiania problemu.

Konsekwencje uzależnienia od hazardu mają charakter wielowymiarowy. Na poziomie psychicznym obserwuje się wzrost lęku, depresji, drażliwości oraz obniżenie samooceny. Chroniczny stres związany z grami losowymi prowadzi do zaburzeń snu, problemów somatycznych oraz osłabienia organizmu. W skrajnych przypadkach może dojść do myśli samobójczych.

Jednym z najbardziej dotkliwych obszarów oddziaływania uzależnienia od hazardu jest życie rodzinne. Uzależniony często ukrywa swoje zachowania przed bliskimi, co prowadzi do utraty zaufania, konfliktów oraz rozpadu relacji. Partnerzy i dzieci doświadczają poczucia niepewności, stresu oraz zagrożenia materialnego. Często pojawiają się także zjawiska współuzależnienia.

Konsekwencje finansowe uzależnienia od hazardu obejmują zadłużenie, utratę oszczędności, sprzedaż majątku oraz ryzyko bankructwa⁹. W niektórych przypadkach uzależnienie prowadzi do naruszeń prawa, takich jak oszustwa, kradzieże czy zaciąganie nielegalnych pożyczek. Z perspektywy kryminalistki uzależnienie od hazardu stanowi istotny czynnik ryzyka zachowań przestępczych.

Leczenie uzależnienia od hazardu wymaga kompleksowego podejścia, obejmującego psychoterapię, edukację finansową oraz wsparcie rodziny. Kluczowe znaczenie ma uświadomienie sobie problemu oraz zmiana sposobu myślenia i reagowania emocjonalnego. Skuteczna terapia pozwala na stopniowe odzyskanie kontroli nad własnym życiem i funkcjonowaniem społecznym.

PRACOHOLIZM



Pracoholizm, określany jako uzależnienie od pracy, jest zjawiskiem coraz częściej obserwowanym w nowoczesnych społeczeństwach, w których wysoka produktywność i sukces zawodowy stanowią istotne wartości kulturowe. Polega on na kompulsywnym wykonywaniu obowiązków zawodowych kosztem zdrowia, relacji interpersonalnych oraz życia prywatnego.

Osoba uzależniona od pracy odczuwa przymus ciągłego angażowania się w aktywność zawodową, nawet w sytuacjach, gdy nie jest to konieczne. Czas wolny, odpoczynek czy kontakty rodzinne wywołują u pracoholika poczucie winy, niepokoju lub frustracji. Praca staje się głównym źródłem poczucia własnej wartości i sposobem regulowania emocji.

Mechanizmy neurobiologiczne pracoholizmu związane są z funkcjonowaniem układu nagrody. Osiągnięcia zawodowe, pochwały czy awanse prowadzą do wydzielania dopaminy, co wzmacnia zachowania związane z nadmiernym zaangażowaniem w pracę. Z czasem pojawia się mechanizm tolerancji, wymagający coraz większego wysiłku w celu osiągnięcia tego samego poziomu satysfakcji.

Rozwój pracoholizmu uwarunkowany jest czynnikami osobowościowymi, takimi jak perfekcjonizm, silna potrzeba kontroli, lęk przed porażką czy niska samoocena. Istotną rolę odgrywają także czynniki społeczne, w tym presja środowiska zawodowego,

⁹ Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, *Materiały edukacyjne i statystyki*, Warszawa 2023.

CZYM SĄ UZALEŻNIENIA? PERSPEKTYWA TEORETYCZNA I PRAKTYCZNA

nadmierne wymagania pracodawców oraz normy kulturowe promujące ciągłą aktywność zawodową.

Konsekwencje zdrowotne pracoholizmu obejmują chroniczny stres, przemęczenie, zaburzenia snu, osłabienie odporności oraz zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Na poziomie psychicznym mogą występować objawy depresji, lęku oraz wypalenia zawodowego.

Uzależnienie od pracy negatywnie wpływa na relacje rodzinne i społeczne. Ograniczenie czasu poświęcanego bliskim prowadzi do konfliktów, osłabienia więzi emocjonalnych oraz izolacji. Z perspektywy społecznej pracoholizm może skutkować obniżeniem efektywności pracy oraz zwiększonym ryzykiem błędów zawodowych.

Profilaktyka pracoholizmu obejmuje promowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, edukację w zakresie zdrowego stylu pracy oraz tworzenie środowiska zawodowego sprzyjającego regeneracji i odpoczynkowi.

JEDZENIE



Uzależnienie od jedzenia, określane również jako kompulsywne objadanie się, stanowi coraz częściej diagnozowany problem zdrowotny i społeczny¹⁰. Polega ono na utrwalonym przymusie spożywania określonych produktów spożywczych, najczęściej

bogatych w cukry, tłuszcze i sól, mimo świadomości ich negatywnego wpływu na zdrowie.

Mechanizm uzależnienia od jedzenia związany jest z nadmierną stymulacją układu nagrody w mózgu. Spożywanie wysokokalorycznych produktów prowadzi do wydzielania dopaminy, co wywołuje uczucie przyjemności i chwilowej ulgi emocjonalnej. Z czasem osoba uzależniona potrzebuje coraz większych ilości jedzenia, aby osiągnąć podobny efekt, co sprzyja utracie kontroli nad ilością spożywanych pokarmów.

Jedzenie bardzo często pełni funkcję regulacji emocji. Osoby dotknięte tym problemem sięgają po jedzenie w odpowiedzi na stres, smutek, lęk czy poczucie samotności. W miarę rozwoju uzależnienia jedzenie staje się głównym sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami, a inne strategie adaptacyjne ulegają osłabieniu.

Uzależnienie od jedzenia ma charakter wieloczynnikowy. Na jego rozwój wpływają predyspozycje genetyczne, zaburzenia neurochemiczne, czynniki psychologiczne oraz środowiskowe. Istotną rolę odgrywają wzorce żywieniowe z domu rodzinnego, łatwa dostępność wysokoprzetworzonej żywności oraz presja kulturowa dotycząca wyglądu.



¹⁰ Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH, *Raporty...*, op. cit.

HANNA ŻENTKOWSKA

Uzależnienie nie jest wyłącznie problemem braku silnej woli, lecz wynika z zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu, w szczególności ośrodkowego układu nerwowego, a także z uwarunkowań psychologicznych i społecznych.

Konsekwencje zdrowotne uzależnienia od jedzenia obejmują m.in. nadwagę, otyłość, cukrzycę typu 2, nadciśnienie tętnicze oraz choroby układu krążenia. Współwystępują także problemy psychiczne, takie jak niska samoocena, depresja, lęki oraz poczucie wstydu.

Szczególnie niepokojącym zjawiskiem jest narastająca skala otyłości dzieci i młodzieży. Połączenie nieprawidłowych nawyków żywieniowych, braku aktywności fizycznej oraz nadmiernego korzystania z mediów cyfrowych sprzyja rozwojowi problemów zdrowotnych już we wczesnym wieku.

Profilaktyka uzależnienia od jedzenia powinna obejmować edukację żywieniową, promowanie aktywności fizycznej, wsparcie psychologiczne oraz kształtowanie zdrowych nawyków od najmłodszych lat. Kompleksowe działania profilaktyczne mogą znacząco ograniczyć skalę tego problemu w przyszłości.

ZAKOŃCZENIE

Uzależnienia stanowią jedno z najpoważniejszych wyzwań zdrowotnych i społecznych współczesnego świata. Mogą przyjmować formę zarówno uzależnień od substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, narkotyki czy nikotyna, jak i uzależnień behawioralnych, obejmujących m.in. media cyfrowe, hazard, pracę czy jedzenie. W tej grupie mieszczą się również takie formy uzależnień behawioralnych, jak seksoholizm czy uzależnienie od pornografii, które – mimo braku substancji chemicznej – mogą prowadzić do równie poważnych konsekwencji zdrowotnych i społecznych. Niezależnie od rodzaju uzależnienie prowadzi do utraty kontroli nad zachowaniem oraz stopniowego podporządkowania życia jednostki obiektowi nałogu, co skutkuje poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi, psychicznymi i społecznymi.

Kluczowe znaczenie ma wczesne rozpoznanie problemu, zwiększanie świadomości społecznej oraz profilaktyka i terapia. Tylko poprzez skoordynowane działania możliwe jest zmniejszenie skali uzależnień oraz ich negatywnych konsekwencji dla jednostki i całego społeczeństwa. ●

Hanna Żentkowska

Studentka III roku kryminologii i kryminalistyki na Uniwersytecie Vizja, zaangażowana w profilaktykę uzależnień dzieci i młodzieży, wolontariuszka w zabezpieczeniach imprez dla dzieci i młodzieży w zespole KPP, autorka scenariuszy do konkursów z pierwszej pomocy dla uczniów klas ósmych. Od zawsze pasjonuje się śpiewem, obecnie rozwija swój talent w profesjonalnym studio nagraniowym, gdzie pracuje nad techniką wokalną i interpretacją utworów.