

# PORTAL POŚWIĘCONY UZALEŻNIENIOM BEHAWIORALNYM

**UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE**  
 PATOLOGICZNY HAZARD SIECIOHOLIZM ZAKUPHOLIZM SEKSOHOLIZM PRACOHOLIZM ZABURZENIA

**TELEFON ZAUFANIA**  
**801 889 880**  
 czynny codziennie w godz. 17-22

**POLUB NAS NA FACEBOOKU**

**NAJNOWSZE ARTYKULE**

**PATOLOGICZNY HAZARD**  
 Przegrałem pół życia

**SEKSOHOLIZM**  
 Władzi uzależnieni od porrografii

**UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE » PORADNIA ONLINE »**

**PARADNIA ONLINE**

Ekspertami udzielającymi porad są: TERAPEUTA, PSYCHOLOG, PRAWNIK, PEDAGOG

Odpowiedzi są wysyłane zazwyczaj już na następnego dzień po wpłynięciu pytania, może się jednak zdarzyć, że trzeba będzie na nie poczekać 2-3 dni. Prosimy o cierpliwość.

Zapraszamy również do kontaktu z naszym specjalistą on-line poniżej znajduje się lista działów poradni wraz z ich statusem.

<b>TERAPEUTA</b> Jestem offline zadaj pytanie	<b>PSYCHOLOG</b> Jestem offline zadaj pytanie	<b>PRAWNIK</b> Jestem offline zadaj pytanie	<b>PEDAGOG</b> Jestem offline zadaj pytanie
---	---	---	---

**GRAFIK DYŻURÓW PORADNI ONLINE**

PSYCHOLOG				
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
kontakt przez formularz	kontakt przez formularz	20:00-22:00	18:00-21:00	kontakt przez formularz

W konsekwencji powołania w 2011 roku Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych powstał, współfinansowany przez Fundusz, internetowy portal poświęcony uzależnieniom behawioralnym – uzaleznieniabehawioralne.pl.

Portal był prezentowany w Serwisie Informacyjnym Narkomania nr 2/2012. Od tego czasu rozwinął się, wprowadzono nowe działy, znacznie rozbudowano bazę wiedzy. Serwis prowadzi Fundacja Studio Psychologii Zdrowia.

Na stronach można znaleźć informacje na temat różnych uzależnień behawioralnych, poczynając od tych powszechnie znanych – hazardu, sieciologii, pracoholizmu, zaburzeń odżywiania, a kończąc na takich, jak na przykład uzależnienie od ćwiczeń fizycznych, bigoreksja (nadmierna dbałość o tężyznę fizyczną), samookaleczanie się i inne. Struktura prezentacji poszczególnych typów uzależnień jest podobna. Przy większości umieszczono odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania (FAQ). W sekcji „O uzależnieniu” wyjaśnione są podstawowe kwestie na temat każdego typu problemów. Zaprezentowano najpopularniejsze testy diagnostyczne. Scharakteryzowano działania terapeutyczne, opisane w kontekście mechanizmów odpowiedzialnych za poszczególne typy uzależnień. Poradnik rodzica zawiera konkretne informacje dotyczące m.in. wskaźników zagrożenia, działań zabezpieczających, ostrzeżeń przed postępowaniem, które może zwiększyć niebezpieczeństwo wejścia przez dziecko w uzależnienie. Przytoczono dane z raportów z badań. Zaprezentowano komentarze ekspertów. I wreszcie każde uzależnienie zostało przedstawione w formie studiów przypadków – prawdziwych historii osób mających problemy.

Istotnym elementem portalu jest poradnia on-line, w której ekspertami są terapeuta, psycholog, prawnik i pedagog. Możliwy jest kontakt on-line w godzinach dyżurów ekspertów lub zadanie pytania poprzez formularz.

Portal udostępnia także wyszukiwarkę placówek pomocowych w zakresie uzależnień – zarówno behawioralnych, jak i chemicznych. W bazie znajduje się ponad 340 placówek. Wyszukiwarka umożliwia zastosowanie kilku filtrów. Można wpisać miasto lokalizacji placówki, wybrać województwo, formę własności, możliwość refundacji kosztów przez NFZ, charakter oraz rodzaj oferowanej terapii, typ leczonych zaburzeń.

Oddzielny dział prezentuje publikacje książkowe poświęcone problematyce uzależnień behawioralnych. Większość pozycji jest dostępna w wersji elektronicznej, każda jest opatrzona informacją, do jakiej grupy odbiorców jest adresowana (profesjonalności, rodzice, populacja ogólna).

Powyższy opis nie wyczerpuje zawartości portalu. Po szczegółowy zapraszamy na strony serwisu.

## Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA

Wydawca:  
 Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii  
 ul. Dereniowa 52/54, 02-776 Warszawa  
 tel.: 22 641 15 01, fax: 22 641 15 65  
 e-mail: kbpn@kbpn.gov.pl  
 www.kbpn.gov.pl

Redakcja:  
 Fundacja PRAESTERNO  
 ul. Widok 22/30, 00-023 Warszawa  
 tel.: 22 621 27 98  
 e-mail: biuro@praesterno.pl  
 www.praesterno.pl

Redaktor naczelny: Piotr Jabłoński  
 Redaktor prowadzący: Tomasz Kowalewicz  
 Kolegium redakcyjne: Anna Radomska,  
 Danuta Muszyńska, Artur Malczewski

Egzemplarz bezpłatny  
 Numery archiwalne na stronie:  
 www.sin.praesterno.pl