
Telefon Zaufania uzależnienia behawioralne

Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego prowadzi od trzech lat **telefon zaufania 801-889-880**, dedykowany osobom cierpiącym z powodu uzależnień behawioralnych oraz ich bliskim.

Czym są uzależnienia behawioralne? Są to wszystkie uzależnienia, które nie są związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków), czyli np. uzależnienie od hazardu, uzależnienie od Internetu, objadania się, seksoholizm, pracobolizm, zakupoholizm.

Do kogo skierowana jest oferta telefonu? Do wszystkich osób, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Dla osób bliskich osobom uzależnionym – rodziny, przyjaciół, znajomych.

Czy to telefon dla Ciebie?

- Tak, jeśli wydaje Ci się, że Twoje dziecko popadło w nadmierne zaabsorbowanie Internetem i komputerem, a wirtualna rzeczywistość staje się dla niego ważniejsza niż realni znajomi i przyjaciele.
- Tak, jeśli granie doprowadziło Cię do kłopotów finansowych lub rodzinnych, zdarza Ci się grać do ostatniej złotówki lub pożyczać pieniądze na granie.
- Tak, jeśli masz poczucie, że poszukiwanie doświadczeń seksualnych wymyka Ci się spod kontroli, podejmujesz zachowania ryzykowne dla zdrowia lub naruszające prawo. Jeśli seks przestał być przyjemnością, a stał się wewnętrznym przymusem.
- Tak, jeśli z powodu zaabsorbowania pracą zapominasz o ważnych uroczystościach rodzinnych i sprawach swoich dzieci. Jeśli poświęcasz pracy dużo więcej myśli, czasu i energii niż realizowaniu pasji, rozrywkom, sportowi i związkom z partnerem, dziećmi, rodziną.
- Tak, jeśli w Twoim domu znajduje się wiele niepotrzebnych, często z metkami lub nierozpakowanych rzeczy zakupionych, aby poprawić sobie nastrój. Jeśli wydajesz na te bezużyteczne rzeczy gros swoich dochodów, nie mogąc powstrzymać się przed ich zakupem.

Zadzwoń, jeśli chcesz dowiedzieć się:

- Czy masz problem lub jesteś zagrożona/-y uzależnieniem od czynności
- Jak zmotywować bliską Ci osobę do podjęcia leczenia
- Gdzie i jakiej pomocy szukać w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania
- Uzyskać informacje nt. uzależnień behawioralnych

Na Twój telefon czekają **doświadczeni specjaliści** Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, przeszkoleni w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych.

Telefon zaufania 801-889-880 jest **czynny codziennie, także w weekendy, w godzinach od 17 do 22**. Koszt połączenia z telefonów stacjonarnych to koszt jednego impulsu, według taryfy operatora. Koszt połączenia z telefonów komórkowych – cena za każdą minutę, zależnie od taryfy operatora.

Projekt prowadzenia telefonu zaufania świadczącego pomoc w zakresie uzależnień behawioralnych dofinansowywany jest ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.