

# Telefon zawsze pod ręką

tekst: SONIA ZIEMBA-DOMAŃSKA

**Behawioralny Telefon Zaufania jest wsparciem dla młodych dorosłych, nastolatków oraz ich bliskich cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych. W jaki sposób faktycznie pomaga?**



Behawioralny Telefon Zaufania jest pierwszym w Polsce telefonem zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia. Codziennie, z wyjątkiem świąt, pod numerem 801-889-880 w godz. 17:00–22:00, konsultanci z Instytutu Psychologii Zdrowia PTP udzielają porad i wsparcia osobom potrzebującym pomocy. Miesięcznie ko-

rzysta z niego około 800 osób, choć wielu połączeń BTZ nie jest w stanie obsłużyć ze względu na ogromne zapotrzebowanie.

W ostatnich miesiącach ponad 40% telefonów stanowiły połączenia od młodych dorosłych, nastolatków i ich bliskich. Młodzież chce pozostać anonimowa, ponieważ często wstydzi się, że ich problem jest już tak bardzo rozwinięty. Nie muszą iść do konkretnej poradni, która

w nazwie ma słowo „psychologiczna”, co odbierają jako stygmatyzujące. Nie muszą o swoim problemie mówić rodzicom, którzy skrytykwaliby ich albo wyśmiali, stwierdziliby, że „czas się ogarnąć” i zająć czymś „konkretnym”. Ten konkret to przede wszystkim nauka. To powoduje absolutne poczucie samotności oraz braku bycia ważnym, istotnym, kochanym. Nastolatko- wie dzielą się podczas rozmów sy-

tuacją w domu, brakiem wsparcia, zrozumienia i usłyszenia, a przede wszystkim tym, że rodzice w ogóle nie poświęcają im czasu, nie interesują się praktycznie niczym, oprócz ocen lub osiągnięć sportowych.

## Bez wsparcia, bez bliskości

Brak wsparcia i zaangażowania najbliższych im osób zazwyczaj pojawia się między słowami albo w dalszej części rozmowy. Często zaczynają od tego, że rodzic pije, krzyczy, lekceważy i co w związku z tym mogą zrobić. Albo mówią, że matka kazała im zadzwonić, bo mają słabe oceny w szkole, co najczęściej jest wymówką od tego, aby wykonać telefon. Absolutnie nie zawsze są to nastolatki z domów patologicznych czy alkoholowych, chociaż takie jest społeczne myślenie. To często młodzież z zadbanych, dobrze funkcjonujących rodzin, poświęcających dużo czasu na pracę lub rozwój – i w tym miejscu często zaczynają się schody. Młody człowiek, który z pozoru nie ma problemów zamyka się w pokoju i to tak naprawdę właśnie w tym miejscu, często jedynym bezpiecznym, zaczyna się właśnie uzależnienie od gier, mediów społecznościowych czy internetu. Bardzo często mówią nam, że właśnie w wirtualnym świecie mają „normalne życie”, nie muszą nikogo udawać, nie muszą być idealni czy postępować według czyichś oczekiwań, są za to akceptowani i moim zdaniem ta akceptowalność jest tym, czego im najbardziej brakuje, a jej deficyt jest przyczyną rozwoju uzależnień.



## Kto częściej szuka wsparcia?

Częściej na Behawioralny Telefon Zaufania dzwonią chłopcy – telefony od nich stanowią 80% połączeń klasyfikowanych według płci. Można to interpretować tym, że dziewczynki są bardziej kulturowo socjalizowane, częściej rozmawiają o swoich problemach, odczuwają mniejszy wstyd przed proszeniem o pomoc, co również wynika z kulturowych wzorców. Dlatego też istnienie Behawioralnego Telefonu Zaufania tym bardziej jest zasadne, gdyż częściej korzysta z niego płeć męska.

Zauważalnie na przestrzeni kilku lat zmieniło się to, że pojawiły się telefony dotyczące doświadczania hejtu ze strony kolegów i koleżanek w szkole i przede wszystkim w social mediach. Liczba połączeń ze strony młodzieży oraz ich rodziców zwiększyła się w tym temacie praktycznie o 100%. Wcześniej temat ten w ogóle nie był poruszany w rozmowach, teraz jest zdecydowanie znaczący. Przed pandemią było to około 50 telefonów poruszających problematykę hejtu, natomiast obecnie temat w ostatnim roku został po-

ruszony ponad 250 razy! Wynika to z faktu, że młodzież zaczęła żyć częściej w internecie, bo takie były realia, co utrzymało tendencję bycia online bardziej niż offline.

## Rodzice szukający pomocy

Ważną grupą dzwoniących są rodzice oraz coraz częściej dziadkowie uzależnionych młodych ludzi. Stanowią oni około 20% dzwoniących na Behawioralny Telefon Zaufania. W zeszłym miesiącu wykonali ponad 130 połączeń w poszukiwaniu pomocy dla swoich wnuków. Tu absolutnie przeważa uzależnienie od gier komputerowych lub telefonu u chłopców, ich brak kontroli impulsów po zabranii/wyłączeniu dostępu do sieci, coraz częstsze ucieczki ze szkoły, złe oceny, izolacja. Poszukiwanie pomocy dla dziewczynek wiąże się przeważnie z ograniczaniem jedzenia, napadami objadania lub naukoholizmem (w zeszłym miesiącu 31 telefonów). Dziewczynki także uzależniają się od telefonu (Tik-Tok, Instagram), absolutnie czas pandemii spowodował, że wzrost jest zauważalny. W 2022 r.

rodzice rozmawiali na ten temat z konsultantami BTZ około 25–35 razy w miesiącu, obecnie rozmawiają na ten temat około 65–75 razy. W trakcie pandemii kontakt ze znajomymi odbywał się całkowicie w sieci, rodzice akceptowali więc utrzymanie kontaktu przez młodzież w tej formie komunikacji. Dzwonią głównie mamy (95% telefonów w porównaniu z ojcami) – najczęściej bezsilne, wręcz zrozpaczone. Nie wiedzą, jak pomóc, jak wesprzeć, w jaki sposób rozmawiać, co mówić. Nie tylko dziecku, ale i jego ojcu, który potrafi reagować złością, krzykiem i straszaniem młodego człowieka, a przecież nie o to chodzi. Bardzo często i one potrzebują wsparcia psychicznego konsultantów Behawioralnego Telefonu Zaufania. W mojej ocenie to bardzo zapomniana grupa cierpiących, czyli współuzależnieni. Zależy nam, aby ich także otaczać należywym wsparciem. Niepokojący jest dla mnie coraz częściej pojawiający się w rozmowach z rodzicami temat pornografii, którą oglądają chłopcy, według rodziców już na granicy z uzależnieniem. Do tej pory było to kilkanaście połączeń, natomiast dwa lata temu w ogóle się z tym nie spotykaliśmy. Ciekawe jest, że nie mówimy tu o dziewczynkach (0 połączeń nawiązujących do uzależnienia od filmów pornograficznych). Wymaga to dalszej obserwacji w zakresie regulacji emocji wśród chłopców.

Z rozczuleniem natomiast wspominam jedną z dzwoniących do nas babć uzależnionego od gier komputerowych chłopca, którego rodzice nie widzieli problemu w jego zachowaniu. Ona tak. To była wzruszająca rozmowa. Wiele jest takich.

Konsultanci Behawioralnego Telefonu Zaufania to pełni empatii i ciepła specjaliści, którzy oprócz ogromnej wiedzy mają wielkie serce. ●

### SONIA ZIEMBA-DOMAŃSKA

Psycholog, Neuropsycholog, Psychodietetyk, Diagnosta psychologiczny, Interwent kryzysowy, Psycholog dzieci i młodzieży, Psycholog kliniczny, Psycholog sportu, Psychoonkolog, Psychotraumatolog, Terapeuta uzależnień.

## STANY NIEPOKOJU TRUDNOŚCI W ZASYPIANIU ZABURZENIA SNU

# Spokojne dzieciństwo!



### DAWKOWANIE

Dzieci w wieku  
od ukończenia 1. roku życia  
do 2,5. roku życia



Jeśli lekarz nie zaleci inaczej  
5 ml syropu 2 razy na dobę  
(rano i wieczorem)

Dzieci w wieku  
powyżej 2,5. roku życia  
i młodzież



5 ml syropu 2 razy na dobę  
(rano i wieczorem)



SEDALIA® Postać farmaceutyczna: syrop. Produkt złożony. Wskazanie do stosowania: wspomagająco w stanach niepokoju, trudnościach w zasypianiu, zaburzeniach snu. Podmiot odpowiedzialny: BOIRON SA z siedzibą w Messimy, Francja. 5/Sedalia/06.06.2023

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.