

PUNKT KONSULTACYJNY

UDZIELAJĄCY POMOCY W ZAKRESIE UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH

Punkt konsultacyjny oferuje pomoc specjalistyczną dla wszystkich osób, które stykają się z problemem uzależnień behawioralnych.

CZYM JEST UZALEŻNIENIE BEHAWIORALNE?

Uzależnienia behawioralne (uzależnienia od czynności) – są to wszelkie nałogowo powtarzane czynności, w które nie są zaangażowane substancje psychoaktywne. Należą do nich zachowania lub działania takie jak: jedzenie, granie w gry hazardowe, komputerowe, robienie zakupów, korzystanie z internetu, oglądanie telewizji, dbanie o swój wygląd, zaspokojenie potrzeb seksualnych, używanie komórki, praca, sport itp. Zachowania te stają się zagrażające i mogą przerodzić się w uzależnienie wówczas, gdy osoba traci kontrolę nad czynnością i odczuwa wówczas przymus, pragnienie wykonywania danej czynności, mimo jej negatywnego wpływu na funkcjonowanie. Natomiast kiedy nie można jej wykonywać, osoba doznaje różnych dolegliwości np. złości, agresji, niepokoju, czy rozdrażnienia. Czynność ta przeradza się w uzależnienie wtedy, gdy przestaje być sama w sobie źródłem radości a stanowi formę ucieczki przed negatywnymi emocjami takimi jak: lęk, niepokój, stres, poczucie pustki, beznadziejności.

Źródło: www.eto.edu.pl

MOŻEMY CI POMÓC

PRZYJDŹ – ZADZWOŃ

Pomocy uzyskasz w
Centrum Interwencji Kryzysowej w Kartuzach
przy ul. Piłsudskiego 4
tel. 58 684 02 19; 662 016 626
e-mail: cik@pcprkartuzy.pl

OFERUJEMY:

- konsultacje
- indywidualną terapię
- trening zastępowania agresji