



Minister Zdrowia

ZPP.050.115.2024.MG
Warszawa, 14 stycznia 2025

Pan
Szymon Hołownia
Marszałek Sejmu
Rzeczypospolitej Polskiej

Szanowny Panie Marszałku,

odpowiadając na interpelację nr 7022 w sprawie cyberzaburzeń u dzieci i naglącej potrzeby wdrożenia profilaktyki zmierzającej do ich ochrony oraz potrzeby przeprowadzenia kampanii edukacyjnej wśród dorosłych, przestaną przez Pana Jarosława Sachajko, Posła na Sejm RP, zwracam się z uprzejmą prośbą o przyjęcie poniższych informacji.

W odpowiedzi na pytania nr 1 i 4 uprzejmie informuję, że zgodnie z danymi z realizacji programu pilotażowego oddziaływań terapeutycznych skierowanych do dzieci i młodzieży problemowo korzystających z nowych technologii cyfrowych oraz ich rodzin, udział w programie wzięło łącznie 8067 osób, w tym 5365 osób to dzieci i młodzież. Liczba dzieci i młodzieży korzystających ze świadczeń opieki zdrowotnej w okresie roku wyniosła w poszczególnych latach: 1 643 osób w 2022 r., 2 231 osób w 2023 r., 1 491 osób w okresie styczeń – wrzesień 2024 r. Wskazać należy, że międzynarodowa Klasyfikacja Chorób ICD-10 nie zawiera odrębnego rozpoznania uzależnienie od korzystania nowych technologii cyfrowych, w związku z czym możliwe jest przekazanie informacji jedynie zbieranych w ramach ww. programu pilotażowego.

W odpowiedzi na pytania 2 i 3 uprzejmie informuję, że Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom od wielu już lat dostrzega zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych przez dzieci i młodzież. Mając na uwadze skutki zdrowotne i społeczne, jakie niesie za sobą ten problem, szczególną uwagę poświęca się działaniom mającym na celu przeciwdziałanie i ograniczanie tzw. e-uzależnień. Projekty realizowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych (FRPH) obejmują wszechstronne działania zarówno w zakresie profilaktyki, edukacji, jak też pomocy i wsparcia terapeutycznego osobom z problemem uzależnienia oraz ich bliskim. Wszystkie podejmowane działania odpowiadają strategii Państwa w zakresie zdrowia publicznego, określonej w Narodowym Programie Zdrowia w ramach celu operacyjnego nr 2. Poniżej

przedstawiam niektóre z działań realizowanych ze środków FRPH w zakresie tej problematyki. Warto przy tym zwrócić uwagę, że pierwsza kampania poświęcona problematyce nadużywania nowych technologii, której adresatem była młodzież została podjęta już dziesięć lat temu pod hasłem „Wyloguj się do życia”.

Od początku funkcjonowania FRPH, oprócz dzieci i młodzieży, ważnym adresatem działań mających zapobiegać cyberuzależnieniom są wszystkie osoby mające wpływ na rozwój i wychowanie dzieci i młodzieży, w tym przede wszystkim rodzice, nauczyciele i wychowawcy. Zrealizowanych zostało wiele szkoleń dla nauczycieli z zakresu tej problematyki, powstało wiele scenariuszy zajęć z dziećmi gotowych do przeprowadzenia w ramach lekcji wychowawczych, wydano szereg publikacji przygotowanych z myślą o rodzicach i nauczycielach a także przeprowadzono liczne badania mające na celu oszacowanie rozpowszechnienia zjawiska, jak również rozpoznanie specyficznych czynników chroniących i czynników ryzyka w odniesieniu do problematyki nadużywania cybermediów.

W ramach poniżej przedstawionych działań warto też zwrócić uwagę na program profilaktyczny „Wspólne kroki w cyberświecie”, który został uznany jako program o potwierdzonej skuteczności i znajduje się w bazie programów rekomendowanych, a wśród działań adresowanych do rodziców na uwagę zasługuje projekt adresowany do rodziców najmłodszych dzieci (dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych), dla których od 2022 roku prowadzona jest kampania pod hasłem „Pierwsze kroki w cyberświecie”. Wśród projektów badawczych na uwagę zasługują projekty pod nazwą „Brzdąc w sieci”, które mają na celu rozpoznanie korzystania z urządzeń mobilnych przez najmłodsze dzieci (od 0 do 6 lat).

W ramach profilaktyki problemowego korzystania z nowych technologii zrealizowano i współfinansowano szereg działań z zakresu profilaktyki uniwersalnej skierowanej do dzieci i młodzieży w obszarze problematyki uzależnień behawioralnych ze szczególnym uwzględnieniem nadużywania komputera i Internetu. Od 2014 roku corocznie ogłaszane jest zadanie konkursowe dotyczące realizacji działań profilaktyczno-edukacyjnych wśród dzieci i młodzieży w zakresie zagrożeń związanych z nadużywaniem komputera i Internetu. Większość realizowanych zadań w tym obszarze, to programy z zakresu profilaktyki uniwersalnej, ale realizowane są również działania z zakresu profilaktyki selektywnej i wskazującej.

Ponadto na zlecenie KCPU opracowano i zrealizowano programy profilaktyczne o udowodnionej skuteczności adresowane do dzieci i młodzieży, a także ich rodziców i opiekunów:

1. Program „Wspólne kroki w Cyberswiecie”¹ - adresowany do dzieci z klas III szkoły podstawowej, ich rodziców i opiekunów. Celem programu jest ukształtowanie u dzieci wiedzy i umiejętności, które sprzyjają bezpiecznemu korzystaniu z Internetu i innych mediów elektronicznych, ale także chronią przed uzależnieniami od innych zachowań i czynności. Obecnie, w celu jak najszerszego upowszechnienia programu zrealizowano szkolenie grupy trenerów, którzy dzięki uzyskanym kompetencjom będą mogli szkolić szerokie grono nowych realizatorów programu.
2. Program edukacyjny „Loguj się z głową”² - adresowany do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz rodziców i opiekunów (5 poziomów wiekowych). Program ma za zadanie ukształtowanie u dzieci/młodzieży wiedzy i umiejętności, które sprzyjają bezpiecznemu korzystaniu z Internetu i mediów elektronicznych oraz chronią przed e-uzależnieniami. Uzyskał dobre recenzje ekspertów w zakresie profilaktyki uzależnień oraz rekomendację Ministerstwa Edukacji i Nauki; jest szeroko upowszechniany do realizacji przez samorządy. Program jest możliwy do przeprowadzenia przez pracowników oświaty zatrudnionych w szkołach bez konieczności dodatkowego szkolenia.

Z badań nad uzależnieniami wiadomo, że wiedza i kompetencje osób świadczących usługi w tym obszarze istotnie wpływają na skuteczność prowadzonych oddziaływań, dlatego duża waga przykładana jest do realizacji zadań z obszaru dotyczącego szkolenia kadr. Istotną grupę odbiorców szkoleń stanowi kadra pedagogiczna szkół publicznych, która nabywa wiedzę w zakresie rozpoznawania wczesnych problemów związanych z nadużywaniem nowych technologii wśród dzieci i młodzieży oraz metod i sposobów przeciwdziałania rozwijaniu się tych problemów, aby wdrażać zdobyte umiejętności na gruncie szkolnym. Jedno ze szkoleń realizowanych w roku 2024 obejmuje przeszkolenie grupy trenerów programu „Wspólne kroki w Cyberswiecie”, którzy dzięki uzyskanym kompetencjom będą mogli szkolić szerokie grono nowych realizatorów programu, którymi będą wychowawcy lub psycholodzy/pedagodzy. Przyczyni się to do rozpowszechnienia programu wśród kadry pedagogicznej szkół publicznych, a także do zwiększenia wiedzy i umiejętności dzieci i młodzieży które sprzyjają bezpiecznemu korzystaniu z Internetu i mediów elektronicznych oraz chronią przed e-uzależnieniami.

Ze środków FRPH wydano szereg publikacji dotyczących m.in. zastosowania skutecznych metod w pracy z osobami uzależnionymi behawioralnie. Publikacje skierowane są głównie

¹ <https://fundacijapozaschematami.pl/projekty/wspolne-kroki-w-cyberswiecie/>;
<https://programyrekomentowane.pl/programy/profilaktyka-universalna/wspolne-kroki-wcyberswiecie/>.

² <https://fundacijapozaschematami.pl/aktualnosciloguj-sie-z-glowa-materialy-do-pobrania/>;
<https://www.gov.pl/web/nauka/loguj-sie-z-glowa-czyli-jak-bezpiecznie-korzystac-z-internetu>.

dla osób zawodowo zajmujących się problematyką uzależnień behawioralnych, m.in. dla terapeutów, lekarzy czy profilaktyków, w tym pracowników oświaty:

- Nadużywanie cybermediów i inne problemy behawioralne wśród dzieci i młodzieży - broszura adresowana do nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych, a także wychowawców. Jej celem jest dostarczenie informacji na temat uzależnień behawioralnych, przydatnych w pracy z uczniami szkół podstawowych i ponadpodstawowych.
- Tożsamość młodzieży w świecie mediów cyfrowych. Znaczenie i funkcje mediów cyfrowych w procesie kreowania tożsamości dorastających osób - publikacja odwołuje się do wiedzy naukowej odnoszącej się do najnowszych teorii dotyczących rozwoju człowieka jak również do wyników licznych metaanaliz badań dotyczących technologii cyfrowych i ich związku z publikowaniem informacji tożsamościowych przez młode osoby.
- Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia - wybrane zagadnienia. - publikacja odwołuje się do nałogowego używania przez młode pokolenie technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza internetu oraz telefonu komórkowego. Dodatkowo zawiera scenariusze zajęć profilaktycznych, stanowiących zbiór materiałów metodycznych do prowadzenia zajęć z dziećmi i młodzieżą.
- E-uzależnienia. Teoria, profilaktyka, terapia - publikacja podejmuje kompleksowo tematykę związaną z problemowym korzystaniem z komputera i sieci.
- Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież - publikacja ma na celu przybliżenie problematyki zjawiska, jakim jest uzależnienie od Internetu.
- Zaburzenia behawioralne i zaburzenia nawyków - publikacja porusza tematykę w zakresie zagadnienia zachowań uzależniających od gier, internetu, hazardu, seksu, współwystępowania uzależnień behawioralnych z innymi zaburzeniami psychicznymi, w tym zaburzeniami osobowości.

Wszystkie wydane pozycje dostępne są na stronie KCPU pod adresem: <https://kcpu.gov.pl/uzaleznieniabehawioralne/publikacje-i-edukacja-publiczna/>.

Ponadto w ramach upowszechniania wiedzy dotyczącej uzależnień behawioralnych, w tym e-uzależnień w populacji ogólnej wydano szereg materiałów informacyjno-edukacyjnych i publikacji popularnonaukowych. Zakres działań podejmowanych w ramach tego zadania jest bardzo szeroki i obejmuje wiele form przekazu: ulotki, plakaty, broszury, poradniki, podcasty, artykuły w prasie, reportaże, a także filmy i innego rodzaju materiały edukacyjne.

Popularyzowanie tej problematyki oraz wiedzy na ten temat odbywało się również za pośrednictwem mediów, w tym z wykorzystaniem audycji radiowych.

Materiały edukacyjne dla dzieci, młodzieży i ich rodziców, nauczycieli:

- Dziecko w świecie gier komputerowych. Poradnik dla rodziców³ - zawiera wiele wskazówek, instrukcji oraz rekomendacji na temat kroków, jakie należałoby podjąć w celu zapobieżenia problemom związanym z graniem w gry przez dorastające dzieci oraz ograniczenia ich skutków. Ponadto zawiera informacje na temat tego, jak i gdzie szukać pomocy, jeśli dziecko wykazuje objawy problematycznego zachowania wywołanego graniem.
- Nowoczesne technologie a nasze dzieci. Poradnik dla rodziców⁴ - zawiera wskazówki, porady oraz instrukcji dla rodziców na temat racjonalnego korzystania przez dzieci i młodzież z nowoczesnych technologii.
- Jak chronić dziecko przed nałogowymi zachowaniami?⁵ - broszury adresowane do dzieci w wieku 6 lat oraz ich rodziców, zawierające informacje na temat trzech wybranych nałogów behawioralnych: nadużywania nowych mediów, nieracjonalnych zakupów i nadmiernego jedzenia.
- Kreatywna profilaktyka dla najmłodszych⁶ - celem publikacji jest podniesienie kompetencji zawodowych psychologów i pedagogów pracujących z dziećmi z zakresu uzależnień behawioralnych oraz wzmocnienie wybranych czynników chroniących i redukcja lub eliminacja wybranych czynników ryzyka odnoszących się do uzależnień behawioralnych dzieci z klas „0”.

W latach 2022-2023 przeprowadzono kampanię pod hasłem „Pierwsze kroki w cyberświecie. Zróbmy je razem” na temat zasad wprowadzania najmłodszych dzieci w świat cybermediów przez rodziców i opiekunów oraz na temat zagrożeń związanych z używaniem mediów cyfrowych przez małe dzieci. Kampania została zaadresowana do rodziców dzieci w wieku przedszkolnym, a celem jest ograniczenie używania urządzeń cyfrowych przez dzieci, szczególnie bez opieki i kontroli dorosłych. W ramach projektu uruchomiono portal internetowy zawierający szereg merytorycznych artykułów oraz informacji na temat wydarzeń promujących kampanię. Wyprodukowano także dwuminutową prezentację

³ <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/dziecko-w-swiecie-gier-komputerowych-poradnik-dlarodzcicow.pdf>.

⁴ <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/nowoczesne-technologie-a-nasze-dzieci-poradnik-dlarodzcicow.pdf>.

⁵ <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/jak-chronic-dziecko-przed-nalagowymizachowaniami.pdf>; <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/w-krainie-zdrowych-nawykow.pdf>.

⁶ <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/rysia-i-tolek-na-cyberzachodzie.pdf>; <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/kreatywna-profilaktyka-dla-najmlodszych.pdf>

animowaną dla rodziców/opiekunów, której zadaniem jest zaprezentowanie podstawowych zasad dotyczących używania przez dzieci w wieku przedszkolnym urządzeń cyfrowych. Nagrane zostały spoty telewizyjne i radiowe oraz piosenka dla dzieci i materiał audiowizualny „Zdaniem specjalistów”. Wszelkie materiały dostępne są pod adresem <https://pierwszekroki.net>. W roku 2024 zlecono do realizacji kontynuację działań kampanijnych, w ramach której zaplanowano również działania do dzieci w wieku wczesnoszkolnym (7-9 lat). W ramach tego projektu zaplanowano wydanie poradnika dla rodziców, wyprodukowanie produkcji audio-wizualnych oraz rozbudowę strony internetowej. Kampania będzie kontynuowana w 2025 roku.

Od 2012 roku do chwili obecnej prowadzona jest strona internetowa o tematyce uzależnień behawioralnych pod adresem www.uzaleznieniabehawioralne.pl i poradnia internetowa, gdzie świadczona jest pomoc psychologa, psychoterapeuty i prawnika w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych w formie online. W tym samym roku uruchomiony został telefon zaufania w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych 801 889 880, świadczący pomoc w zakresie problemów wynikających z uzależnień behawioralnych. Działalność Telefonu Zaufania prowadzona jest w sposób ciągły, codziennie w godz. 17-22.

W ramach środków z FRPH zrealizowano wiele badań dotyczących problematyki korzystania z nowych technologii przez dzieci i młodzież. Realizatorami badań są uznane podmioty badawcze m.in. Centrum Badania Opinii Społecznej, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Pomorski czy Akademia Pedagogiki Specjalnej. Realizacja projektów badawczych jest niezmiernie istotna, daje bowiem odpowiedzi na pytania dotyczące rozmiarów zjawiska oraz jego psychospołecznych uwarunkowań. Wynikające z badań rekomendacje wskazują także kierunki podejmowania działań mających na celu zapobieganie zjawisku. Badania obejmujące problematykę związaną z e-uzależnieniami:

1. Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych: prowadzone wśród populacji ogólnej powyżej 15 roku życia. Zostało ono przeprowadzone przez Centrum Badania Opinii Społecznej czterokrotnie: w latach 2011/2012, 2014/2015, 2018/2019 oraz 2023/2024. Badania obejmowały: uzależnienie od hazardu, zagrożenie problemowym używaniem internetu, zagrożenie problemowym zaangażowaniem w pracę oraz kompulsywne kupowanie.
2. Brzdąc w sieci i Brzdąc w sieci 2.0 – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat: celem projektów było rozpoznanie zjawiska korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat i rodziców dzieci w

tym wieku, a także zdiagnozowanie zagrożeń związanych z używaniem przez dzieci w wieku przedszkolnym (i ich rodziców) urządzeń mobilnych (w tym wzorów używania) oraz weryfikacja związku pomiędzy korzystaniem z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 4-6 lat a wybranymi wskaźnikami ich funkcjonowania poznawczego (umiejętnością hamowania i niewerbalną pamięcią).

3. Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież – badanie rozpowszechnienia problemu, jego determinantów i nowej interwencji profilaktycznej redukującej skalę problemu. Celem głównym projektu jest usprawnienie procesów wczesnej profilaktyki nadużywania e-mediów przez dzieci i młodzież oraz przyczynienie się do skutecznego zmniejszenia skali zjawiska poprzez zaprojektowanie i walidację nowej interwencji profilaktycznej opartej na oddziaływaniach behawioralno poznawczych, redukującej ryzyko nadużywania e-mediów wśród uczniów szkół podstawowych.
4. Problematyczne korzystanie z portali społecznościowych a poziom osiągnięć w nauce w kontekście cyberdryingowania: moderacyjna rola wytrwałości i samoskuteczności - celem projektu było poszerzenie obecnego stanu wiedzy w zakresie psychologicznych czynników związanych z problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych. Główny nacisk projektu położony był na analizę zależności pomiędzy problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych a poziomem osiągnięć w nauce.
5. Diagnoza problemu nadużywania mediów elektronicznych oraz e-uzależnień wśród dzieci i młodzież - celem projektu było określenie rozpowszechnienia problemu nadużywania mediów elektronicznych oraz problemu e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży szkolnej a także diagnoza potrzeb i problemów występujących w danej społeczności szkolnej oraz działań ujętych w programach wychowawczo-profilaktycznych, a także sformułowanie na podstawie prowadzonych badań rekomendacji umożliwiających skuteczne i efektywne realizowanie działań z zakresu różnych poziomów profilaktyki uniwersalnej, selektywnej oraz wskazującej.
6. Charakterystyka zjawiska problemowego używania Internetu oraz telefonu komórkowego przez młodzież uczącą się z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim – celem badania było pogłębienie wiedzy dotyczącej problemowego używania Internetu i telefonu komórkowego przez młodzież z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim w wieku 13-20 lat.
7. „E-VAL- Ewaluacja oddziaływań terapeutycznych problemowego korzystania z nowych technologii cyfrowych” - projekt badawczy dotyczący przeprowadzenia ewaluacji pilotażowego programu oddziaływań terapeutycznych skierowanych do

dzieci i młodzieży problemowo korzystających z nowych technologii cyfrowych oraz ich rodzin, który realizowany jest w 12 placówkach z terenu całej Polski. Celem projektu jest ocena efektywności pilotażowych programów oddziaływań terapeutycznych skierowanych do dzieci i młodzieży problemowo korzystających z nowych technologii cyfrowych oraz do ich rodzin oraz ocena sposobu organizacji opieki nad dziećmi i młodzieżą problemowo korzystających z nowych technologii cyfrowych oraz ich rodzin w ramach różnych modeli oddziaływań terapeutycznych. Uzyskane w badaniu wyniki wskazują, że nadużywanie technologii cyfrowych przez dorastające dzieci i młodzież stanowi istotny problem społeczny, zarówno w kontekście indywidualnego funkcjonowania dziecka/ nastolatka, jak i społecznego, zwłaszcza jakości jego egzystencji w środowisku rówieśniczym i rodzinnym.

Pełny wykaz badań zrealizowanych w ze środków FRPH dostępny jest na stronie KCPU <https://kcpu.gov.pl/uzaleznienia-behawioralne/badania/>

W odpowiedzi na pytanie nr 5 uprzejmie informuję, że zarówno Minister Zdrowia jak i KCPU podjęłoby współpracę przy realizacji takich kampanii, jednak należy wziąć pod uwagę, że środki przeznaczone na realizację zadań z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym pochodzą z FRPH i dysponowanie nimi musi być zgodne z przepisami określającymi ich wydatkowanie wskazanymi w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 31 października 2017 r. w sprawie uzyskiwania dofinansowania realizacji zadań ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych.

Z wyrazami szacunku
z upoważnienia Ministra Zdrowia
Wojciech Konieczny
Sekretarz Stanu
/dokument podpisany elektronicznie/