



# Minister Zdrowia

---

ZPP.050.7.2025.MG  
Warszawa, 31 marca 2025

Pan  
Szymon Hołownia  
Marszałek Sejmu  
Rzeczypospolitej Polskiej

Szanowny Panie Marszałku,

odpowiadając na interpelację nr 8086 w sprawie przeciwdziałania uzależnieniu cyfrowemu dzieci i młodzieży, przesłaną przez Pana Janusza Cieszyńskiego, Posła na Sejm RP, przedstawiam poniższe stanowisko.

Problem nadużywania nowoczesnych technologii wśród dzieci i młodzieży od wielu lat jest dostrzegany i priorytetowo traktowany przez Ministra Zdrowia w realizowanych zadaniach ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, zwanym dalej „FRPH”. Ma to swój przejaw zarówno w działaniach mających na celu upowszechnianie wiedzy na temat bezpiecznego używania cybermediów jak i poprzez profilaktykę, której celem jest ograniczanie i przeciwdziałanie tzw. e-uzależnieniom czy też w badaniach obejmujących monitorowanie zjawiska oraz identyfikowanie czynników ryzyka i chroniących przed uzależnieniem. Projekty realizowane ze środków FRPH obejmują również działania w zakresie pomocy i wsparcia terapeutycznego osobom uzależnionym oraz ich bliskim, realizowanych z wykorzystaniem metod o potwierdzonej skuteczności. Podejmowane są również działania, których celem jest podnoszenie kwalifikacji osób realizujących działania profilaktyczne, jak i terapeutyczne. Podejmowane działania odpowiadają strategii Państwa w zakresie zdrowia publicznego, określonej w Narodowym Programie Zdrowia, zwanym dalej „NPZ”, w ramach celu operacyjnego nr 2 i są realizowane głównie przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, zwanym dalej „KCPU”, wyspecjalizowaną agendę Ministra Zdrowia w obszarze przeciwdziałania uzależnieniom.

Wśród tych działań należy wymienić przede wszystkim prowadzenie Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego<sup>1</sup>. System powstał w celu podniesienia jakości programów profilaktycznych kierowanych do dzieci i

<sup>1</sup> [www.programyrekomentowane.pl](http://www.programyrekomentowane.pl)

młodzieży. Wszystkie znajdujące się w Systemie programy opracowane zostały zgodnie z metodami o potwierdzonej naukowo skuteczności, jak również poddane zostały ewaluacji. Programy w Systemie dotyczą promocji zdrowia psychicznego, profilaktyki używania substancji psychoaktywnych oraz profilaktyki zachowań ryzykownych mogących prowadzić do uzależnień behawioralnych.

Programy podzielone są na różne typy, w zależności od stopnia nasilenia ryzyka wystąpienia niepożądanego zachowania wśród odbiorców. W systemie aktualnie znajduje się 30 programów kierowanych bezpośrednio do dzieci/młodzieży lub ukierunkowanych na podnoszenie kompetencji osób pracujących z dziećmi (np. rodzice, nauczyciele, wychowawcy). Część programów może być realizowana na terenie placówek oświatowych lub kierowana jest do jej pracowników.

Ponadto, w ramach środków FRPH 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. Programem edukacyjnym z zakresu profilaktyki uniwersalnej jest „Loguj się z głową”, który adresowany jest do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz rodziców i opiekunów. Program profilaktyki uniwersalnej „Stawiam na siebie” jest na etapie weryfikacji jego skuteczności. Program ten obejmuje przeprowadzenie 10 godzin lekcyjnych poświęconych przekazowi wiedzy nt. uzależnień behawioralnych ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia od komputera/internetu, rozwijania i wspierania czynników chroniących oraz ograniczania czynników ryzyka w odniesieniu do uczniów w wieku 12-15 lat.

Ponadto systematycznie prowadzona jest m.in. aktualizacja i dodruk materiałów edukacyjnych skierowanych do specjalistów prowadzących zajęcia profilaktyczne z młodzieżą „Profilaktyka uzależnień behawioralnych wśród młodzieży szkolnej”, czy publikacja skierowana do dzieci pt.: „Rysia i Tolek na Cyberzachodzie, czyli opowieść o tym jak dwóch małych śmiałków przez Internet wędrowało i wiele przygód miało”. Wskazane powyżej materiały dystrybuowane są do poradni psychologiczno-pedagogicznych.

Organem odpowiedzialnym za prowadzenie polityki Państwa w obszarze oświaty i wychowania jest Ministerstwo Edukacji Narodowej. Opracowanie więc i wdrożenie programu, którego dotyczy pytanie zawarte w Interpelacji pozostaje poza właściwością Ministerstwa Zdrowia. Od początku działań realizowanych ze środków FRPH zadania ukierunkowano na podnoszenie kwalifikacji osób realizujących działania profilaktyczne. 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.

W 2025 r. zostało ogłoszone zadanie obejmujące zorganizowanie i przeprowadzenie webinarów dla pracowników systemu oświaty w zakresie problematyki nadużywania nowych technologii wśród dzieci i młodzieży. Ponadto na zlecenie KCPU opracowywano i udostępniono publikacje dedykowane nauczycielom i pedagogom.

Dodatkowo z inicjatywy KCPU we współpracy z Instytutem Badań Edukacyjnych opracowano i wprowadzono do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji, dwie kwalifikacje wolnorynkowe służące podniesieniu poziomu oddziaływań profilaktycznych w Polsce:

- a. Prowadzenie promocji zdrowia psychicznego, profilaktyki uniwersalnej w zakresie używania substancji psychoaktywnych i zaburzeń behawioralnych.
- b. Prowadzenie selektywnej i wskazującej profilaktyki w zakresie używania substancji psychoaktywnych i zaburzeń behawioralnych oraz minimalizowania problemów związanych z tymi zachowaniami.

Kwestie dot. realizacji zadań związanych z przygotowaniem strategicznych rozwiązań, rozwojem i finansowaniem: przedszkoli, szkół podstawowych, ponadpodstawowych, specjalnych i policealnych, polskich szkół za granicą pozostają we właściwości Ministerstwa Edukacji Narodowej.

KCPU podejmuje działania mające na celu wsparcie rodziców w zakresie prawidłowego korzystania z technologii przez ich podopiecznych. Przykładem takich działań jest kampania zrealizowana w latach 2022-2024 pod hasłem „Pierwsze kroki w cyberświecie. Zróbmy je razem”<sup>2</sup>, której celem było ograniczenie używania urządzeń cyfrowych przez dzieci w wieku przedszkolnym oraz wsparcie dorosłych w nauczaniu dzieci bezpiecznego korzystania z cybermediów (czyli Internetu, smartfonów, tabletów itd.).

Wg najnowszych badań „Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych” zrealizowanych przez Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej w latach 2023-2024., problemowe korzystanie z sieci obecnie dotyczy 0,04% badanych. Z kolei zagrożenie problemowym używaniem internetu jest charakterystyczne dla 1,7% użytkowników. Warto jednocześnie zauważyć, że jedynie niewielki odsetek uzależnionych od Internetu zgłasza się do leczenia.

---

<sup>2</sup> [www.pierwszekroki.net](http://www.pierwszekroki.net)

Współfinansowane ze środków FRPH projekty pomocowe realizowane są w oparciu o metody o potwierdzonej skuteczności w leczeniu uzależnień behawioralnych tj. terapii poznawczo-behawioralnej i dialogu motywacyjnym.

W raporcie z badania „E-VAL- Ewaluacja oddziaływań terapeutycznych problemowego korzystania z nowych technologii cyfrowych” autorzy wystosowali następujące zakresy rekomendacji: w obszarze kontynuowania ewaluacji i sposobu jej realizacji, w zakresie realizacji oddziaływań terapeutycznych oraz dotyczących systemu. Najważniejsze rekomendacje wskazano w zakresie realizacji oddziaływań terapeutycznych, w tym m.in.: prowadzenie terapii uzależnień dzieci i młodzieży dla całego systemu rodzinnego, włączając w nią rodziców, z jednoczesną możliwością prowadzenia terapii równolegle (termin rozpoczęcia powinien być zbliżony); poszerzenie terapii o działania wspierające kompetencje wychowawcze rodziców, zwłaszcza w obszarze umiejętności stawiania granic i ich egzekwowania; dostosowanie programu terapii w przypadku zdiagnozowania zaburzeń współwystępujących.

W 2024 r. zrealizowano projekt E-VAL 2.0, który stanowił kontynuację powyższego badania. W ramach badania zaplanowana była kontynuacja badań w schemacie pre- i post-test, a także w schemacie z odroczonym pomiarem (follow-up) oraz analiza powodów rezygnacji z udziału w terapii (drop-out).

Ponadto należy dodać, że prowadzona jest strona internetowa<sup>3</sup> o tematyce uzależnień behawioralnych pod adresem i poradnia internetowa, gdzie świadczona jest pomoc psychologa, psychoterapeuty i prawnika w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych w formie online. Strona zawiera również szereg merytorycznych materiałów, adresowanych do zróżnicowanych grup odbiorców.

Również 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. Udzielana jest tu pomoc zarówno osobom przejawiającym problemy wynikające z nadmiernego angażowania się w dane zachowanie (hazard, internet, itp.) jak również im bliskim i rodzinom.

Niezależnie od powyższego uprzejmie informuję, że aby skutecznie przeciwdziałać zjawisku jakim jest uzależnienie od cybermediów niezbędna jest współpraca na poziomie międzynarodowym. W związku z tym temat promocji i ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w dobie rozwoju technologii cyfrowych i nowych mediów został jednym z priorytetów Ministerstwa Zdrowia na czas sprawowania przez Polskę przewodnictwa w

---

<sup>3</sup> [www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)

Radzie Unii Europejskiej w I połowie 2025 r. W ocenie polskiej prezydencji konieczne jak najszybsze rozpoczęcie dyskusji na temat ryzyk związanych z dynamicznym rozwojem mediów cyfrowych oraz strategii działań jakie poszczególne państwa członkowskie oraz wspólnota europejska mogą podjąć w celu ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, w tym promocji higieny cyfrowej.

Pierwsze rozmowy na ten temat były prowadzone podczas konferencji otwierającej polską prezydencję w zdrowiu w dniu 16 stycznia br. w Warszawie. Ministrowie Zdrowia wymieniali także doświadczenia w zakresie wdrażanych polityk krajowych w trakcie nieformalnej Rady EPSCO w dniu 25 marca br. Szersza dyskusja nad tym tematem będzie prowadzona w trakcie konferencji 7 kwietnia 2025 r. w Krakowie. W marcu Prezydencja rozpoczęła także dyskusję z państwami członkowskimi nad projektem konkluzji Rady w tym temacie, które zostaną przedłożone do przyjęcia podczas czerwcowego posiedzenia Rady EPSCO.

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