



Minister Zdrowia

ZPP.050.64.2025.MG
Warszawa, 14 sierpnia 2025

Pan
Szymon Hołownia
Marszałek Sejmu
Rzeczypospolitej Polskiej

Szanowny Panie Marszałku,

odpowiadając na interpelację nr 10494, w sprawie prowadzonych programów profilaktycznych przeciwko nadużywaniu nowych technologii przez dzieci i młodzież, przesłaną przez Pana Janusza Cieszyńskiego, Posła na Sejm RP, przestawiam poniższe stanowisko.

Odpowiadając na pytanie nr 1 uprzejmie informuję, że problematyki zachowań uzależniających Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU) realizuje zadania określone art. 88 ust. 1 pkt 1-4 ustawy o grach hazardowych oraz zadania zawarte w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2020-2025, dofinansowując je ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych (FRPH). Realizacja tych działań odbywa się w zakresie następujących obszarów (programów):

1) Działania informacyjno-edukacyjne:

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. Powstały materiały edukacyjne dla dzieci, młodzieży i ich rodziców, m.in.: „Kreatywna profilaktyka”, „Czynniki chroniące w profilaktyce uzależnień behawioralnych, czyli po jasnej stronie mocy” oraz „Rysia i Tolek w Krainie Zdrowych Nawyków”, „Rysia i Tolek na Cyberzachodzie”, „Jak chronić swoje dziecko przed nałogowymi zachowaniami? Poradnik dla rodziców”, „Dziecko w świecie gier komputerowych. Poradnik dla rodziców”.

Prowadzona jest również strona internetowa o tematyce uzależnień behawioralnych¹ i poradnia internetowa, gdzie świadczona jest pomoc psychologa, psychoterapeuty i prawnika w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych w formie online. Uruchomiony został też 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.

2) Profilaktyka:

W ramach środków FRPH zrealizowano szereg działań z zakresu profilaktyki uniwersalnej skierowanej do dzieci i młodzieży w obszarze problematyki uzależnień behawioralnych ze szczególnym uwzględnieniem nadużywania komputera i Internetu. Od początku realizacji zadań z FRPH dofinansowywane były zadania dotyczące realizacji działań profilaktyczno-edukacyjnych wśród dzieci i młodzieży w zakresie zagrożeń związanych z nadużywaniem komputera i Internetu w szkołach. Realizowane są również działania z zakresu profilaktyki selektywnej i wskazującej. Ponadto na zlecenie KCPU, zostały opracowane i zrealizowane programy profilaktyczne o udowodnionej skuteczności adresowane do dzieci i młodzieży, a także ich rodziców i opiekunów:

- a) Program „*Wspólne kroki w Cyberszwiecie*”, adresowany do dzieci z klas III szkoły podstawowej, ich rodziców i opiekunów, który w 2023 roku uzyskał rekomendację i znalazł się w bazie programów rekomendowanych w kategorii „profilaktyka uniwersalna” z wysoką oceną jakości (poziom drugi - „dobra praktyka”).
- b) Program edukacyjny „*Loguj się z głową*” z zakresu profilaktyki uniwersalnej, adresowany do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz rodziców i opiekunów (5 poziomów wiekowych). Program uzyskał dobre recenzje ekspertów w zakresie profilaktyki uzależnień oraz rekomendację Ministerstwa Edukacji i Nauki.

W 2025 roku zlecono realizację programu z zakresu profilaktyki wskazującej pod nazwą „Program Odporności Cyfrowej dla rodzin z dziećmi w wieku szkolnym”, który adresowany będzie do uczniów szkół podstawowych w wieku 8-12 lat, dotkniętych lub zagrożonych problemowym nadużywaniem nowoczesnych technologii oraz ich rodziców.

3) Edukacja kadr:

Od początku działań realizowanych ze środków FRPH przykładano dużą wagę do realizacji zadań ukierunkowanych na podnoszenie kwalifikacji osób realizujących działania profilaktyczne jak i terapeutyczne. Istotną grupę odbiorców szkoleń stanowi kadra

¹ www.uzaleznieniabehawioralne.pl

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. Oprócz szkoleń, realizatorzy programów profilaktycznych i terapeutycznych mają dostęp do publikacji wydawanych ze środków FRPH z myślą o zwiększeniu dostępności do aktualnej wiedzy i kompetencji zawodowych, co przekładać się powinno na jakość realizowanych przez nich zadań. Spośród pozycji wydawniczych na szczególną uwagę zasługują podręczniki dotyczące zastosowania skutecznych metod w pracy z osobami uzależnionymi behawioralnie, jak dialog motywujący czy program terapii poznawczo-behawioralnej. Publikacje skierowane są głównie do osób zawodowo zajmujących się problematyką uzależnień behawioralnych, m.in., dla terapeutów, lekarzy czy profilaktyków, w tym pracowników oświaty².

4) Badania naukowe:

Ze środków FRPH zostało zrealizowanych szereg badań naukowych przez uznane jednostki badawcze oraz uczelnie wyższe. Realizatorami badań są m.in. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Uniwersytet Jagielloński, Pomorski Uniwersytet Medyczny czy Akademia Pedagogiki Specjalnej. Realizacja projektów badawczych jest istotna - daje odpowiedzi na pytania dotyczące rozmiarów zjawiska oraz jego psychospołecznych uwarunkowań. Wynikające z badań rekomendacje wskazują także kierunki podejmowania działań mających na celu zapobieganie zjawisku. Do chwili obecnej przeprowadzono łącznie ponad 100 projektów badawczych obejmujących różnorodną problematykę związaną z zachowaniami uzależniającymi.

Przykładem takich badań³, których tematyka obejmowała lub obejmuje problematykę związaną z e-uzależnieniami są .m.in.:

- Brzdąc w sieci 4.0 – korzystanie z urządzeń ekranowych a funkcje wykonawcze u dzieci w wieku przedszkolnym – analiza równoważności narzędzi cyfrowych i nie cyfrowych.

² „Profilaktyka, diagnoza i terapia e- uzależnień wśród dzieci i młodzieży. Praktyczny Podręcznik dla specjalistów pracy z dziećmi i ich rodzinami.”, „Nadużywanie cybermediów i inne problemy behawioralne wśród dzieci i młodzieży.”, „Tożsamość młodzieży w świecie mediów cyfrowych.”, „Znaczenie i funkcje mediów cyfrowych w procesie kreowania tożsamości dorastających osób.”, „Zaburzenia grania w gry internetowe. Teoria, Diagnoza, Leczenie, Profilaktyka.”, „Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia.” - Wszystkie wydane pozycje dostępne są pod adresem: <https://kcpu.gov.pl/uzaleznienia-behawioralne/publikacje-i-edukacja-publiczna/>.

³ Pełny wykaz badań zrealizowanych w ze środków FRPH dostępny jest na stronie KCPU <https://kcpu.gov.pl/uzaleznienia-behawioralne/badania/>

- Czyń dobrze. Wpływ obdarowywania na związek między byciem permanentnie online i emocjami.
 - Osobowościowo-temperamentalne i relacyjne uwarunkowania korzystania z internetu, mediów społecznościowych, telefonów komórkowych i grania w gry przez nastolatków.
- 5) Wspieranie oddziaływań pomocowych dla osób z uzależnieniami behawioralnymi oraz ich bliskich:

Celem projektów realizowanych w ramach powyższego obszaru jest profesjonalna pomoc w zakresie wsparcia osób z problemem uzależnień behawioralnych, w tym m.in. młodzieży uzależnionej od Internetu oraz ich rodzin i bliskich, zwiększenie dostępności i rozszerzenie oferty profesjonalnej pomocy dla potrzebujących oraz motywowanie osób uzależnionych do podjęcia leczenia lub podtrzymania efektów terapii i zapobiegania nawrotom. Realizacja działań pomocowych odbywa się głównie poprzez udzielanie wsparcia psychologicznego, realizację indywidualnego poradnictwa dla uzależnionych, interwencji kryzysowych, grup wsparcia czy też warsztatów umiejętności. W kompleksowych programach opieki i terapii świadczona jest również pomoc dla osób bliskich i rodzin osób uzależnionych.

W odpowiedzi na pytanie nr 2 uprzejmie informuję, że dane ze sprawozdań⁴ dotyczących działalności samorządów lokalnych w zakresie profilaktyki i rozwiązywania problemów uzależnień (KCPU-G1) za 2022 rok wskazują, że programy rekomendowane były realizowane w 1070 gminach, a ich oddziaływaniem objęto 401 159 uczniów, 30 191 nauczycieli lub wychowawców oraz 75 376 rodziców uczestniczących w programie.

W 2023 roku 1155 gmin realizowało rekomendowane programy profilaktyczne, w ramach których oddziaływaniem objęto 342 454 uczniów, 26 856 nauczycieli lub wychowawców uczestniczących w programach oraz 115 198 rodziców.

Procedura zbierania danych za 2024 rok została zakończona i obecnie trwają prace związane z analizą i weryfikacją zebranych danych.

Jednocześnie należy wskazać, że od 2022 roku, elementem działań prowadzonych w ramach Gminnych Programów Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii jest także przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym w zakresie prowadzenia profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej oraz działalności szkoleniowej. W bazie programów rekomendowanych od połowy 2023 r. znajduje się program profilaktyczny „Wspólne kroki w Cyberświecie”, którego celem jest kształtowanie wśród dzieci wiedzy i umiejętności, które sprzyjają

⁴ Szczegółowe raporty dostępne są na stronie <https://kcpu.gov.pl/statystyki-i-raporty/sprawozdanie-kcpu-g1/>.

bezpiecznemu korzystaniu z Internetu i innych mediów elektronicznych, a także chronią przed problemowym korzystaniem z tych mediów. Jak pokazują dane ze sprawozdań z działalności samorządów lokalnych w zakresie profilaktyki i rozwiązywania problemów uzależnień KCPU-G1 program „Wspólne kroki w cyberświecie” w 2023 roku został zrealizowany w 37 gminach i oddziaływaniami objęto 4318 uczniów, 217 nauczycieli lub wychowawców oraz 1986 rodziców uczestników.

W odpowiedzi na pytanie nr 3 uprzejmie informuję, że program edukacyjny z zakresu profilaktyki uniwersalnej e-uzależnień o nazwie „Loguj się z głową” został opracowany w latach 2018-2019 w odniesieniu do czterech grup wiekowych: dzieci uczące się w klasach I-III szkoły podstawowej, dzieci uczące się w klasach IV-VI szkoły podstawowej, młodzież ucząca się w klasach VII-VIII szkoły podstawowej oraz młodzież uczęszczająca do szkół ponadpodstawowych; rodzice dzieci z każdej grupy wiekowej.

Pilotażowa wersja programu została wdrożona w 40 grupach. Zajęciami objęto 30 klas ze szkół podstawowych i odpowiadających im poziomem klas gimnazjalnych: 10 klas III, 10 klas IV-VI, 7 klas VII-VIII, 3 klasy III gimnazjum. Pozostałych 10 realizacji odbyło się w szkołach ponadpodstawowych (2 grupy w liceach, 8 grup w zespołach szkół technicznych).

W ramach przeprowadzonej ewaluacji przygotowano trzy rodzaje kwestionariuszy: dla uczniów szkół podstawowych uczęszczających do klas I-IV, dla uczniów uczęszczających do klas V szkół podstawowych i starszych oraz dla rodziców uczniów. W trakcie badania zebrano 714 ankiet uczniowskich oraz 627 od rodziców.

Rezultaty przeprowadzenia pilotażowej wersji programu to poprawa u dzieci/młodzieży i rodziców/opiekunów kompetencji, które sprzyjają bezpiecznemu korzystaniu z Internetu i mediów elektronicznych oraz chronią przed e-uzależnieniami w odniesieniu do:

- wiedzy i umiejętności dotyczących zarządzania swoimi emocjami (dzieci i młodzież),
- wiedzy z zakresu samopoznania (dzieci i młodzież),
- wiedzy z zakresu komunikowania się z innymi ludźmi i budowania relacji – bezpośrednio oraz za pośrednictwem Internetu i innych mediów elektronicznych (dzieci i młodzież),
- wiedzy na temat wpływu mediów elektronicznych na rozwój dzieci i młodzieży (rodzice/opiekunowie);
- wiedzy na temat bezpiecznego korzystania przez dzieci z Internetu i innych mediów elektronicznych (rodzice/opiekunowie);
- wiedzy na temat konsekwentnego wyznaczania zasad i ich przestrzegania w relacjach z dziećmi, w tym zasad korzystania z mediów elektronicznych (rodzice/opiekunowie).

Wśród grupy realizatorów odnotowano następujące rezultaty: zwiększenie wiedzy na temat wpływu mediów elektronicznych na rozwój dzieci i młodzieży; zwiększenie wiedzy na temat czynników chroniących i czynników ryzyka związanych z e-uzależnieniami; zwiększenie wiedzy na temat strategii profilaktycznych wiodących i uzupełniających; dostarczenie wiedzy na temat sposobu wdrażania poszczególnych zajęć w programie; wiedzy na temat sposobów przeprowadzenia ewaluacji⁵.

W 2020 roku program został poddany zewnętrznej recenzji i uzyskał opinię programu spełniającego standardy i kryteria jakości programów profilaktycznych, które są zgodne z założeniami Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego. Jednocześnie program uzyskał rekomendację Ministerstwa Edukacji Narodowej.

W odpowiedzi na pytanie nr 4 uprzejmie informuję, że w latach 2023-2024 w ramach zadań finansowanych ze środków FRPH zrealizowano szereg szkoleń adresowanych do nauczycieli i pedagogów. Objęto nimi łącznie ponad 15 400 pracowników systemu oświaty. Dane dotyczące realizacji zadań w roku 2025 dostępne będą po zakończeniu projektów w styczniu 2026 roku.

Raporty z realizacji ww. szkoleń wskazują na wzrost wiedzy adresatów szkoleń na temat wpływu mediów elektronicznych na rozwój dzieci; zwiększenie wiedzy na temat czynników chroniących i czynników ryzyka związanych z zachowaniami ryzykownymi, zwiększenie wiedzy na temat strategii profilaktycznych wiodących i uzupełniających. Umiejętności te z kolei przekładają się na kształtowanie wśród dzieci wiedzy i umiejętności, które sprzyjają bezpiecznemu korzystaniu z Internetu i innych mediów elektronicznych, a także chronią przed uzależnieniem od nich.

W odpowiedzi na pytanie nr 5 uprzejmie informuję, że kampania pod nazwą „Pierwsze kroki w cyberświecie. Zróbmy je razem” została zainicjowana w 2022 roku i obecnie jest nadal kontynuowana. W przypadku kampanii społecznej głównym oczekiwanym rezultatem jest dotarcie z przekazem do grupy docelowej.

W 2022 r. szacunkowe dotarcie z kampanią zostało określone do ok. 1 375 000 rodziców/opiekunów oraz pośrednio do ok. 990 000 dzieci w wieku przedszkolnym. W 2023 r. szacunkowe dotarcie z kampanią wyniosło do ok. 1 400 000 rodziców/opiekunów oraz pośrednio do ok. 700 000 dzieci w wieku przedszkolnym. W 2024 r. rozszerzono adresatów kampanii o rodziców dzieci wczesnoszkolnych (7-9 lat). W ramach realizacji kampanii w 2024 roku oszacowano dotarcie do 1 000 000 rodziców/opiekunów:

⁵ Pełny raport z realizacji dostępny jest na stronie <https://www.gov.pl/attachment/b841883a-6c22-49b3-8eb0-3d97e1dc52e4>.

W ramach działań podjętych w kampanii zostały opracowane m.in. następujące materiały:

- strona internetowa kampanii <https://pierwszekroki.net/>, wraz z 270 stronami tekstów,
- animowana prezentacja (także w wersji z tłumaczeniem na PJM) - Używanie urządzeń ekranowych przez dzieci,
- spot telewizyjny (także w wersji z tłumaczeniem na PJM) - Pierwsze kroki w (cyber)Świecie - zróbmy je razem,
- spot radiowy,
- piosenka kampanijna wraz z materiałem ilustracyjnym - "W sieci". Zaśpiewajmy razem! Piosenka dla przedszkolaków i rodziców,
- opracowanie poradnika dla rodziców/opiekunów – „Razem w cyberświecie pomysłownik na trudne sytuacje” oraz druk i dystrybucja poradnika dla rodziców/opiekunów w nakładzie 100.000 egzemplarzy,
- opracowanie ulotki i plakatu dla rodziców/opiekunów oraz druk i dystrybucja plakatu w nakładzie 5.000 egzemplarzy,
- mailing do 13 380 przedszkoli, punktów przedszkolnych i zespołów wychowania przedszkolnego zachęcający do włączenia się w kampanię i podjęcie działań edukacyjnych dla rodziców,
- 3 konferencje prasowe,
- opracowano i dystrybuowano poradnik dla rodziców/opiekunów, - „Razem w cyberświecie. Pomysłownik na trudne sytuacje część 2”.

Zasięg kampanii reklamowej w pierwszym półroczu 2025 roku to 1 220 854 wyświetleń. W tym okresie liczba unikalnych odbiorców kanału na YouTube to 55 154 osób, liczba użytkowników strony to 14 476 internautów. Liczba wyświetleń na Facebooku - 21 814, zasięg - 8 572, liczba nowych obserwatorów od stycznia do czerwca – 249.

W odpowiedzi na pytanie nr 6 uprzejmie informuję, że program pilotażowy oddziaływań terapeutycznych skierowany do dzieci i młodzieży problemowo korzystających z nowych technologii cyfrowych oraz ich rodzin był ewaluowany na zlecenie KCPU w latach 2022/2023. Celem projektu „E-VAL” była ocena efektywności pilotażowych programów oraz ocena sposobu organizacji opieki nad dziećmi i młodzieżą problemowo korzystających z nowych technologii cyfrowych oraz ich rodzin w ramach różnych modeli oddziaływań terapeutycznych.

W związku z przedłużeniem przez Ministerstwo Zdrowia realizacji programu pilotażowego, KCPU zleciło do realizacji kontynuację ewaluacji w ramach projektu „E-VAL 2.0”.

Jednocześnie rozszerzono pomiar w zakresie badania efektów odroczonej terapii (follow-up) oraz analiza powodów rezygnacji z udziału w terapii (drop-out) w trzech placówkach.

Z pierwszego badania wynika, 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. Użytkowanie mediów cyfrowych w sposób nadmiarowy, szkodliwy w okresie wczesnego dzieciństwa i adolescencji stanowi istotne ryzyko, które może przynieść szkody zarówno w zdrowiu fizycznym i psychicznym dziecka. Zdecydowana większość dzieci i młodzieży biorącej udział w pilotażowym programie użytkowała media w sposób niekontrolowany, szkodliwy, prowadzący do doświadczania negatywnych skutków jednostkowych i społecznych oraz zaniedbywania działań w realnym świecie (nauka, relacje wypoczynek, higiena osobista). Duża część dzieci/ młodzieży biorących udział w programie pilotażowym prezentuje zaburzenia współwystępujące lub rozwija się atypowo (najczęściej występujące: ADHD, spektrum autyzmu, depresja, zaburzenia lękowe).

W raporcie z badania, 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 równoległe; 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; tworzenie w miarę jednolitych grup pod kątem występujących zaburzeń współwystępujących i wieku rozwojowego. Wśród rekomendacji dla systemu znalazł się zapis dotyczący prowadzenia terapii uzależnienia dzieci i młodzieży problemowo korzystających z mediów cyfrowych i ich rodzin w zespole interdyscyplinarnym (terapeuta, psycholog, psychiatra), co umożliwi pełne i profesjonalne wsparcie osób ze współwystępującymi zaburzeniami.

W badaniu zrealizowanym w 2024 roku zaplanowano kontynuację badań w schemacie pre- i post- test, a także w schemacie z odroczonej pomiarem (follow-up) oraz analizę powodów rezygnacji z udziału w terapii (drop-out).

Wszystkie analizowane terapie były oparte o podejście poznawczo-behawioralne, z elementami pracy systemowej i nie sposób zasugerować które konkretnie rozwiązanie jest

bardziej lub mniej skuteczne. Ponadto, trzy czynniki uniemożliwiają szczegółową rekomendację – po pierwsze w każdej placówce były bardzo szerokie kryteria włączające, tzn. przyjmowano dzieci/młodzież z różnymi zaburzeniami współwystępującymi lub z podejrzeniem wystąpienia takich zaburzeń (m.in. ADHD, spektrum autyzmu, zaburzenia nastroju, zaburzenia lękowe). Po drugie, placówki biorące udział w projekcie modyfikowały i dostosowywały terapię do potrzeb klientów, co jest standardową procedurą w procesie terapii, ale nieakceptowalną w badaniach naukowych. Placówki były jednak zobowiązane do prowadzenia terapii a nie do prowadzenia badań. Po trzecie, w większości placówek nie opracowano protokołu oddziaływania a tylko opis celów i ogólny opis sesji.

Badania EVAL i EVAL 2.0 pokazały, że w przypadku dużej części dzieci i młodzieży uczestniczącej w terapii, zmiany nie utrzymały się w dłuższej perspektywie głównie za sprawą nieprzestrzegania zasad przez rodziców (wprowadzonych w czasie terapii) i niskim poziomem samokontroli po stronie młodzieży. Powrót do poprzedniego sposobu korzystania z internetu wiąże się z szeroką gamą wyzwalaczy obecnych w środowisku, ale także wyzwalaczy wewnątrzsobowych (sytuacji stanów psychicznych). Zrozumienie tych czynników pozwala jednostkom opracować strategie radzenia sobie i środki zapobiegawcze. Plany zapobiegania nawrotom zazwyczaj obejmują strategie radzenia sobie ze stresem, radzenia sobie z impulsami i identyfikowania wczesnych znaków ostrzegawczych nawrotu. Typowe czynniki nawrotu w uzależnieniu od Internetu mogą obejmować stres emocjonalny i izolację społeczną. Pomocne w utrzymaniu efektów terapii jest ciągłe wspieranie samokontroli, angażowanie się w alternatywne sposoby spędzania czasu, zainteresowania, hobby, w tym także takie, które pozwalają na adaptacyjne radzenie sobie ze stresem (np. aktywność fizyczna, preferencyjnie nie obciążona współzawodnictwem), rozwijanie umiejętności zarządzania czasem i rozwój zrównoważonego i satysfakcjonującego funkcjonowania poza siecią.

W odpowiedzi na pytanie nr 7 uprzejmie informuję, że najnowsze dane epidemiologiczne, obejmujące problematykę nadużywania nowych technologii wśród dzieci i młodzieży pochodzą z badań:

- „Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych, Fundacja CBOS 2023-2024⁶;
- „Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież: badanie rozpowszechnienia problemu, jego determinantów i nowej interwencji

⁶ https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/Hazard_2024_raport_FIN_wersja-poprawiona2-1.pdf.

profilaktycznej redukującej skalę problemu” (2022/2023), Fundacja Badań Społecznych 2022-2023⁷;

- „Używanie alkoholu i narkotyków Przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2024 r.”, IPIŃ 2024⁸;
- „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat” , Akademia Pedagogiki Specjalnej, 2020⁹.

Zgodnie z wynikami powyższych badań z internetu korzysta obecnie ponad ośmiu na dziesięciu Polaków mających 15 lat lub więcej (83,3%). Ogromna większość badanych (70,6%) jest online codziennie lub prawie codziennie. Od poprzedniej edycji badania w 2019 roku (CBOS 2019) odsetek użytkowników wzrósł o 9,1 punktu procentowego. Największy przyrost internautów nastąpił wśród osób mających od 55 do 64 lat (20,9 punktu) oraz 65 lat lub więcej (19 punktów), a nieco mniejszy wśród badanych w wieku 45–54 lata (14,6 punktu). O ile na przestrzeni lat następuje wzrost odsetka badanych korzystających z internetu, o tyle skala problemowego korzystania z sieci pozostaje niewielka. Zgodnie z przyjętymi kryteriami diagnostycznymi, zagrożenie problemowym używaniem Internetu dotyczy 1,4% Polaków pow. 15 roku życia, natomiast problemowo korzysta z internet 0,04%.

Zagrożenie problemowym korzystaniem z internetu jest przede wszystkim zależne od wieku użytkowników. Zwiększone ryzyko zagrożenia problemowym używaniem internetu obserwujemy wśród najmłodszych respondentów, mających od 15 do 17 lat (12,6%). W grupie młodych dorosłych w wieku 18-34 lata odsetek ten jest zbliżony do rejestrowanego wśród ogółu użytkowników. W stosunku do poprzedniej edycji badania (2019) zwiększył się nieco odsetek najmłodszych respondentów zagrożonych problemowym korzystaniem z sieci (wzrost o 4,6 punktu) i jest on teraz najwyższy spośród dotychczas zarejestrowanych. Natomiast nieco mniej ryzykowny niż kiedykolwiek wcześniej sposób korzystania z internetu prezentują teraz osoby w wieku 18-24 lata. W stosunku do poprzedniego badania odsetek ankietowanych zagrożonych problemowym używaniem sieci zmniejszył się dwukrotnie, a w porównaniu z badaniem z roku 2012 – blisko trzykrotnie.

Wśród osób, w przypadku których występuje ryzyko zaburzonego korzystania z internetu, w stosunku do wszystkich wcześniejszych pomiarów zauważalnie zwiększyła się grupa

⁷ https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/FBS_Naduzywanie-mediow-elektronicznych-przez-dzieci-i-mlodziz-.pdf.

⁸ <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2025/03/Raport-ESPAD-2024-POLSKA.pdf>.

⁹ <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/brzdac-w-sieci-zjawisko-korzystania-z-urzadzen-mobilnych-przez-dzieci-w-wieku-0-6-lat.pdf>.

najmłodszych użytkowników (od poprzedniej edycji badania wzrost z 31,6% do 45,8%) i jest teraz największa z dotychczas zarejestrowanych. Systematycznie – z badania na badanie – zmniejsza się wśród osób korzystających z sieci w sposób problemowy udział badanych mających od 18 do 24 lat. Od poprzedniego pomiaru notujemy spadek z 20,5% do 12,5%. Ponadto w stosunku do poprzedniej edycji badania w grupie osób zagrożonych problemowym używaniem internetu zmniejszył się niemal dwukrotnie (z 20,0% do 10,4%) udział badanych mających od 35 do 44 lat.

W innym badaniu przeprowadzonym na reprezentatywnej grupie 1000 par rodzic-dziecko (II-VIII klasa szkoły podstawowej), bazując na deklaracjach rodziców nt. częstości używania poszczególnych urządzeń elektronicznych przez uczniów stwierdzono, że najczęściej użytkowanym e-medium był telefon komórkowy, używany przez 95,4% badanych uczniów szkół podstawowych, z czego przez 86,3% codziennie. Łącznie 41,6% uczniów używa smartfona przez ponad 2 godziny dziennie, w tym 18,6% przez więcej niż 3 godziny dziennie. Drugim co do częstości używania urządzeniem był komputer przenośny, używany przez 55,9% uczniów (w tym przez 22,1% codziennie), a trzecim konsola do gier, którą używało 40,3% uczniów (z czego 11,8% codziennie). Rzadziej uczniowie korzystali z tabletów (24,6%, w tym 7,8% codziennie), komputerów stacjonarnych (21,7%, w tym 11,4% codziennie). Najrzadziej zaś użytkowane były telewizory (5,1%) i smartwatche (3,8%).

W kolejnym badaniu (ESPAD 2024), obejmującym reprezentatywną próbę uczniów szkół średnich w wieku 15-16 lat oraz w wieku 17-18 lat) na pytanie dotyczące popularności różnych form spędzania czasu wolnego przez młodzież - w obu kohortach niemal wszyscy badani odpowiedzieli, że spędzają czas używając Internetu dla przyjemności. Zdecydowana większość z nich robi to prawie codziennie (89,4% młodszej kohorty i 90,2% starszej kohorty). Wysoką pozycję w rankingu form spędzania wolnego czasu mają gry komputerowe – 91,6% młodszej kohorty i 86,8% starszej kohorty zadeklarowało granie w te gry, a 30,6% oraz 25,4% spędza czas w ten sposób prawie codziennie.

Jeśli chodzi o rozpowszechnienie używania urządzeń mobilnych wśród najmłodszych grup wiekowych, tj. 0-6 lat odwołać się można do wyników badania „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat”. Wyniki wskazują, że nieco ponad połowa dzieci w wieku od 0 do 6 lat (54%) korzysta z urządzeń mobilnych takich jak smartfon, tablet, smartwatch czy laptop. Wiek dziecka skorelowany jest z korzystaniem z urządzeń mobilnych – im starsze dzieci, tym więcej z nich korzysta z urządzeń tego typu. W grupie dzieci poniżej 1 roku zaledwie 12% dzieci korzysta z urządzeń mobilnych, podczas gdy w grupie dzieci 12-23 miesiące – 36%. W grupie 24-47 miesięcy ok. 60% dzieci korzysta z tych urządzeń, zaś w grupie 48-72 miesiące używa troje na czworo dzieci. Średni wiek inicjacji używania urządzeń mobilnych to 2 lata i 2 miesiące. Dzieci najczęściej korzystają ze

smartfona – 38% dzieci w wieku 0-6 lat, co piąte dziecko w tym wieku korzysta z tabletu, zaś co dziewiąte dziecko korzysta z laptopa. W grupie dzieci korzystających z urządzeń mobilnych zaledwie co piąty posiada własne urządzenie. Pozostałe dzieci korzystają z urządzeń rodziców, opiekunów lub rodzeństwa. W grupie dzieci w wieku od 48-72 miesięcy średnio co trzecie dziecko posiada własne urządzenie mobilne. Większość dzieci korzysta z urządzeń mobilnych, które mają dostęp do internetu (75%). Dzieci w wieku 0-6 lat korzystają z urządzeń mobilnych średnio przez ponad 1 godzinę dziennie. Większość z nich (88%) korzysta wyłącznie z treści adresowanych do dzieci (bajki, kolorowanki). Niemal troje na czworo dzieci w wieku 0-6 lat korzysta z urządzeń podczas podróży, co drugie podczas posiłków, a co dziewiąte podczas toalety. Nieco ponad 80% rodziców daje dzieciom urządzenia kiedy dzieci płaczą lub marudzą.

W odpowiedzi na pytanie nr 8 uprzejmie informuję, że na realizację wszystkich zadań wskazanych w art. 88 ust. 4 pkt 1-4 ustawy o grach hazardowych ze środków FRPH, które mają na celu przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym, KCPU otrzymało budżet przedstawiony w poniższym zestawieniu.

Zadanie wg ustawy o grach hazardowych	Plan finansowy wg ustawy budżetowej (w zł)		
	2023	2024	2025
1. prowadzenie działalności informacyjno-edukacyjnej i opracowywanie specjalistycznych ekspertyz, raportów, sprawozdań dotyczących problematyki uzależnień od hazardu lub innych uzależnień niestanowiących uzależnienia od substancji psychoaktywnych;	1 200 000	1 500 000	1 500 000
1. opracowywanie i wdrażanie nowych metod profilaktyki i rozwiązywania problemów wynikających z uzależnień od hazardu lub innych uzależnień niestanowiących uzależnienia od substancji psychoaktywnych	1 500 000	1 500 000	1 500 000

3. udzielanie finansowej pomocy instytucjom i stowarzyszeniom realizującym zadania związane z rozwiązywaniem problemów wynikających z uzależnień od hazardu lub innych uzależnień niestanowiących uzależnienia od substancji psychoaktywnych, w tym sporządzanie oceny rozpowszechnienia i zagrożenia patologicznym hazardem	5 000 000	5 800 000	5 800 000
4. prowadzenie działań ukierunkowanych na podnoszenie jakości programów profilaktycznych i terapeutycznych, a także zwiększanie kompetencji zawodowych osób zajmujących się leczeniem w celu zwiększenia skuteczności oraz dostępności leczenia uzależnień od hazardu lub innych uzależnień niestanowiących uzależnienia od substancji psychoaktywnych dla osób uzależnionych i ich bliskich	1 500 000	1 500 000	1 500 000
Łącznie:	9 200 000	10 000 000	10 300 000

Projekty realizowane przez KCPU w zakresie problematyki dotyczącej uzależnień behawioralnych obejmują wszechstronne działania zarówno w zakresie upowszechniania wiedzy w populacji ogólnej, profilaktyki, edukacji kadr, badań naukowych, jak też pomocy i wsparcia terapeutycznego osobom uzależnionym oraz ich bliskim. Odpowiadają one jednocześnie strategii Państwa w zakresie zdrowia publicznego, określonej w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2021-2025. Działania związane z przeciwdziałaniem e-uzależnieniom od wielu lat są priorytetowo traktowane w realizowanych zadaniach i są obecne w każdym z wymienionych obszarów.

Znaczna liczba realizowanych zadań obejmuje działania mające na celu przeciwdziałanie jednocześnie wielu zachowaniom uzależniającym, dlatego niezwykle trudno jest wyliczyć ile

środków finansowych zostało przeznaczonych na przeciwdziałanie wyłącznie e-uzależnieniom.

W odniesieniu tylko do niektórych projektów można wskazać konkretne kwoty. Przykładowo prowadzenie kampanii „Pierwsze kroki w cyberświecie” – koszty poniesione od początku kampanii do 2025 roku, to 1 232 260 zł, upowszechnianie wiedzy dotyczącej tylko problematyki nowych technologii – 680 819 zł, szkolenie kadry pedagogicznej i profilaktyków, w tym wydanie publikacji na temat problematyki e-uzależnień – 1 295 228 zł, na działania z zakresu profilaktyki uniwersalnej, w tym na opracowanie trzech programów profilaktycznych o potwierdzonej skuteczności przeznaczono 2 763 550 zł.

W odpowiedzi na pytania nr 9 i 10 uprzejmie informuję, że Jak wskazuje raport Narodowego Funduszu Zdrowia przekazany do Ministerstwa Zdrowia w dniu 24 grudnia 2024 r., zawierający analizę i ocenę wskaźników realizacji programu pilotażowego, problem nadmiarowego używania mediów przez dzieci i młodzież jest zjawiskiem powszechnym, jednakże tylko u pewnej grupy pacjentów nadmiarowe używanie przybiera formę używania problemowego lub uzależnienia. Młodzież, u której rozpoznano uzależnienie od nowych technologii ma inne diagnozy towarzyszące np. depresja, ADHD, spektrum autyzmu, fobia społeczna.

Wobec powyższego, w ocenie Ministra Zdrowia, zasadnym jest upowszechnienie wsparcia realizowanego przez osoby prowadzące psychoterapię uzależnień także w podmiotach realizujących świadczenia opieki psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży. Ponadto jak wskazano w raporcie ważny element oddziaływań terapeutycznych stanowi psychoedukacja dzieci i młodzieży również w środowisku domowym, szkolnym oraz współpraca międzysektorowa z organizacjami mającymi wpływ na życie pacjenta. Świadczenia środowiskowe oraz tego rodzaju współpraca są głównymi założeniami świadczeń realizowanych w ramach trzech poziomów referencyjnych. Zgodnie z rekomendacją konsultant krajowej w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, mając na uwadze wzrost rozpowszechnienia uzależnień w populacji pacjentów małoletnich wskazane jest włączenie do modelu psychiatrii wieku rozwojowego specjalisty psychoterapii uzależnień. Takie rozwiązanie jest spójne z założeniem reformy psychiatrii dzieci i młodzieży opartej przede wszystkim na oddziaływaniach w środowisku pacjentów oraz na współpracy zarówno wewnątrzsektorowej, jak i zewnątrzsektorowej. Należy zauważyć, że w populacji pediatrycznej rzadko mamy do czynienia z pacjentem, u którego występuje tylko diagnoza uzależnienia lub szkodliwego używania, najczęściej są to małoletnie osoby z podwójną diagnozą, gdzie współpraca interdyscyplinarna jest niezwykle istotna. Ponadto u pacjentów małoletnich niezwykle jest ważna opieka kompleksowa, czyli

również praca z całym systemem, w którym ten pacjent funkcjonuje, dlatego włączenie specjalisty uzależnień na każdym poziomie referencyjnym jest tak bardzo istotne.

Działaniem, które może zapewnić kompleksową opiekę nad pacjentami jest umożliwienie pracy specjalistów psychoterapii uzależnień w ośrodkach I i II poziomu referencyjnego, które są kluczowymi podmiotami w udzielaniu świadczeń psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży. Znalazło to odzwierciedlenie w obecnie procedowanym projekcie rozporządzenia Ministra Zdrowia zmieniającym rozporządzenie w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień, w którym zdecydowano się zaproponować między innymi nowe brzmienie załącznika nr 8 do rozporządzenia poprzez wprowadzenie zmiany warunków, jakie są obowiązani spełniać świadczeniodawcy realizujący świadczenia gwarantowane z zakresu opieki psychiatrycznej dzieci i młodzieży w ramach poziomów referencyjnych. Wprowadzono modyfikację dotyczącą przede wszystkim wymagań w części personel oraz organizacji udzielania świadczeń na wszystkich poziomach referencyjnych poprzez zapewnienie możliwości możliwość zaangażowania specjalisty psychoterapii uzależnień lub osoby ubiegającej się o otrzymanie certyfikatu specjalisty psychoterapii uzależnień, lub osoby w trakcie specjalizacji w dziedzinie psychoterapii uzależnień.

Uprzejmie informuję, że ww. projekt rozporządzenia uzyskał w dniu 31 lipca 2025 r. zwolnienie z rozpatrzenia przez Komisję Prawniczą Rządowego Centrum Legislacji i oczekuje na podpis Minister Zdrowia.

Dodatkowo podkreślić należy, że program pilotażowy nie zakładał realizacji nowych świadczeń, a jedynie wskazywał świadczenia, które mogą być realizowane w ramach już obowiązującego koszyka świadczeń gwarantowanych, w związku z tym, pomimo zakończenia programu pilotażowego, w dalszym ciągu pacjenci będą mogli korzystać z gwarantowanych świadczeń zdrowotnych w zakresie uzależnień behawioralnych.

Z wyrazami szacunku
z upoważnienia Ministra Zdrowia
Marek Kos
Podsekretarz Stanu
/dokument podpisany elektronicznie/