pacjent.gov.pl

Aplikacją w nałogi

Data aktualizacji
2022-05-30

Kiedy siedzisz w domu z powodu społecznej izolacji, jesteś zestresowany kolejnymi komunikatami o epidemii, obawami o pracę i brakiem kontaktów towarzyskich, łatwiej sięgasz po papierosa, alkohol itp. W walce z samym sobą i zwalczeniu nałogu, pomoże ci bezpłatna aplikacja.

Nałogometr opracowali naukowcy z Instytutu Psychologii PAN: dr hab. Mateusz Gola i Maciej Skorko. To bezpłatna aplikacja na telefony z systemem Android, która pomoże Ci lepiej zrozumieć, czemu ulegasz nałogowi, zmobilizuje Cię do walki z nim.

Jesteś uzależniony/a jeśli:

- odczuwasz silną potrzebę zrobienia czegoś (zapalenia papierosa, wypicia alkoholu, itp.) i masz trudności w opanowaniu tej potrzeby
- wiesz, że to szkodzi Tobie lub Twoim relacjom z ludźmi, jest niezdrowe, niebezpieczne, destrukcyjne, ale i tak to robisz
- wolisz oddawać się swemu nałogowi niż robić cokolwiek innego
- z czasem potrzebujesz robić to coraz częściej, bardziej, więcej
- stopniowo podporządkowujesz swoje życie zaspokajaniu tej potrzeby.

Nałóg to destrukcyjne zachowanie, którego nie kontrolujesz.

Jak działa Nałogometr?

- Aplikacja 3 razy dziennie zada Ci pytanie, jak się czujesz i jaki jest poziom Twojego głodu nałogowego
- Aplikacja będzie Cię pytać, co Ci pomaga w zwalczaniu nałogu
- Po 30 dniach dostaniesz indywidualny raport o tym, co się z Tobą działo, oraz z czym związany jest Twój głód nałogowy (przymus ulegania nałogowi).

Nałogi mogą być efektem depresji, stresu, słabej kontroli impulsów, ucieczką od problemów. Nałogometr pozwala wejrzeć w głąb siebie, zastanowić się chwilę, co się z Tobą dzieje, jakie emocje popychają Cię do destrukcyjnych zachowań. Dowiesz się, jak Twoja chęć zaspokojenia nałogu zależy od poziomu stresu, nastroju, sytuacji.

Do nałogu wraca:

- 70 proc. palaczy tytoniu w ciągu 9 miesięcy od pierwszego rzucenia
- 65 proc. alkoholików
- 80 proc. narkomanów
- 70-80 proc. hazardzistów.

Nałogometr powstał w ramach programu Ogólnopolskiego Badania Nałogów. Każda osoba, która zainstaluje aplikację, jednocześnie uczestniczy w badaniu. Badanie jest anonimowe. Jego celem jest nie

tylko zrozumienie mechanizmu głodu nałogowego, ale przede wszystkim czynników ryzyka powrotu do nałogu oraz znalezienie typów zachowań i zaproponowanie odpowiednich terapii.

Pobierz Nałogometr ze strony nalogometr.pl

Źródła

- Strona Ogólnopolskiego Badania Nałogów **badanienalogow.pl**
- "Uzależnienie od narkotyków. Podręcznik dla terapeutów", Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2012