

*Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień
ul. Powstańców Wielkopolskich 1 a, Ciechanów*

Załącznik

do uchwały Nr 79/VIII/2024

Rady Miasta Ciechanów

z dnia 19 grudnia 2024 r.

**Gminny Program Profilaktyki
i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
oraz Przeciwdziałania Narkomanii
DLA MIASTA CIECHANÓW
na 2025 rok**

Ciechanów, grudzień 2024

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

WSTĘP

Zadania programu zaplanowane do realizacji w 2025 roku uwzględniają wyniki lokalnej diagnozy oraz są zgodne z zadaniami własnymi gminy, art. 4¹ ust. 1 ustawy z dnia 26 października 1982 roku o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz.U. z 2023 r. poz. 2151) i art. 10 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz. U z 2023 r. poz. 1939).

Zakres prowadzenia działań związanych z szeroko rozumianą profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych, wszelkiego rodzaju uzależnień behawioralnych, zapobieganiem używaniu substancji psychoaktywnych oraz promocja zdrowia są bardzo ważnym aspektem w zapobieganiu problematyki związanej z uzależnieniami.

Problemy generowane przez uzależnienia chemiczne - od substancji legalnych i nielegalnych - oraz uzależnienia behawioralne mają podobną naturę kliniczną i etiologiczną tworząc obopólnie przenikający się zespół zjawisk o charakterze zdrowotnym, prawnym i społecznym. W kompleksowym podejściu i tworzeniu warunków do podejmowania tej problematyki upatruje się możliwości skuteczniejszego i efektywniejszego wykorzystania zasobów ludzkich i materialnych, jakie miasto Ciechanów przeznacza na jej rozwiązania.

Zjawisko uzależnień behawioralnych w grupie dzieci i młodzieży rozpowszechniło się w większym stopniu po pandemii COVID-19. Dodatkowo, wszechobecny dziś świat wirtualny jest miejscem niezwykle atrakcyjnym i wciągającym, lecz nie jest pozbawiony zagrożeń

i niebezpieczeństw, zwłaszcza gdy korzystają z niego dzieci. Gorzej, kiedy pozostają w nim bez nadzoru, bez założonych blokad na treści dla nich nieodpowiednie, a niekiedy wręcz zabronione.

Realizacja zadań opiera się na następujących dokumentach prawnych:

- ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz.U. 2023 r. poz. 2151),
- ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz.U. z 2023 poz.1939),
- ustawa z dnia 11 września 2015 r. o Zdrowiu Publicznym (Dz.U. z 2024 poz. 1670),
- rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 marca 2021 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021 – 2025 (Dz. U. z 2021 r. poz. 642),

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

- ustawa z dnia 24 kwietnia 2023 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie (Dz. U. z 2024 r. poz. 1491).

Kierując się ww. regulacjami prawnymi oraz wynikami lokalnej diagnozy, Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla miasta Ciechanów na 2025 rok zakłada realizację licznych działań w obrębie trzech głównych zadań programu:

1. Zwiększanie dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla osób uzależnionych i osób zagrożonych uzależnieniem.
2. Udzielanie rodzinom, w których występują problemy uzależnień, pomocy psychospołecznej i prawnej, a w szczególności ochrony przed przemocą w rodzinie.
3. Prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej oraz działalności szkoleniowej w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych, przeciwdziałania narkomanii oraz uzależnieniom behawioralnym, w szczególności dla dzieci i młodzieży, w tym prowadzenie pozalekcyjnych zajęć sportowych, a także działań na rzecz dożywiania dzieci uczestniczących w pozalekcyjnych programach opiekuńczo-wychowawczych i socjoterapeutycznych.

DIAGNOZA LOKALNA

Alkohol

Na przełomie maja i czerwca 2024 r. w 100 punktach sprzedaży napojów alkoholowych usytuowanych na terenie Ciechanowa odbyło się kolejne badanie dostępności sprzedaży alkoholu nieletnim. Wiodącym celem inicjatywy było oszacowanie skali zjawiska potencjalnej sprzedaży alkoholu osobom poniżej 18 roku życia w środowisku lokalnym oraz edukacja sprzedawców mająca na celu zmniejszenie skali ww. zjawiska¹.

Wyniki badania ujawniły, że w 2024 r. „tajemniczemu klientowi” chciano sprzedać alkohol w pięćdziesięciu siedmiu punktach sprzedaży, z czego w czterdziestu sześciu nie poproszono o okazanie dowodu tożsamości. Ponadto w jedenastu punktach sprzedaży

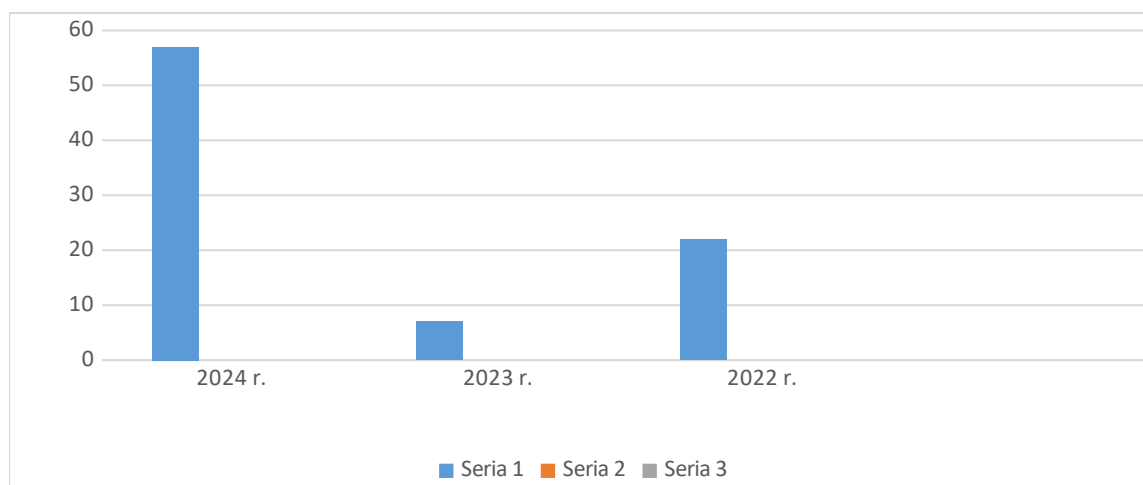
¹ Centrum Rozwiązywania Problemów Społecznych (2024), *Raport z przeprowadzenia usługi szkoleniowej dla sprzedawców napojów alkoholowych na terenie miasta Ciechanów*. Warszawa.

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

przy próbie zakupu alkoholu sprzedawca zapytał o dowód tożsamości i mimo, że osoba dokonująca zakupu go nie okazała, sprzedawca chciał sprzedać alkohol.

Analizując wyniki badań z lat poprzednich, obserwowaliśmy stopniowy spadek zjawiska sprzedaży alkoholu osobom poniżej 18 roku życia. W roku bieżącym wyniki badań w stosunku do ubiegłych lat przedstawiają się niekorzystnie. Co wskazuje na konieczność intensyfikacji cyklicznych działań związanych z kontrolą i edukacją sprzedawców oraz właścicieli punktów sprzedaży na temat odpowiedzialnej sprzedaży napojów alkoholowych oraz konsekwencji prawnych z tym związanych; ryc. 1.

Ryc. 1. Liczba punktów sprzedaży, na terenie których sprzedano alkohol młodemu audytorowi bez uprzedniego poproszenia o okazanie dowodu osobistego lub pomimo jego braku. Zestawienie wyników badania dostępności sprzedaży alkoholu osobom poniżej 18 roku życia.



Na przełomie sierpień – wrzesień 2024 roku zrealizowano badanie kwestionariuszowe wśród dorosłych mieszkańców Ciechanowa. W badaniu uczestniczyło 105 osób – 55,24 % kobiet i 44,76% mężczyzn w wieku od 25 do 65 lat².

Respondentów poproszono o wskazanie jak często piją alkohol? Uzyskane wyniki pokazują, że najczęściej badanych (28,57%) zadeklarowało, iż spożywają alkohol „kilka razy w roku”.

² Ogólnopolska Grupa Badań Społecznych (2024), *Diagnoza Problemów Społecznych Miasta Ciechanów*. Kraków.

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

Kolejne 20,95% osób wskazało na odpowiedź „nie piję alkoholu”. W dalszej kolejności badani wskazywali odpowiedzi: „kilka razy w miesiącu” - 17,14% osób, „raz w miesiącu”

- 9,52% dorosłych mieszkańców, „rzadziej niż raz w roku” - 8,57% osób, „raz w tygodniu” - 6,67% respondentów, „kilka razy w tygodniu” - 6,67% ankietowanych, a także 1,9% badanych wskazało odpowiedź „codziennie”.

Ryc. 2. Struktura spożycia alkoholu wśród dorosłych mieszkańców Ciechanowa.

Jak często pije Pan/i alkohol?



Osoby badane zostały poproszone o wskazanie najczęściej spożywanego rodzaju alkoholu. Uzyskane wyniki pokazują, że mieszkańcy Ciechanowa w większości przypadków preferują niskoprocentowe trunki takie jak: piwo lub cydr (44,58%). Również wino jest napojem preferowanym przez mieszkańców Ciechanowa (44,58%). Po alkohole wysokoprocentowe takie jak: wódka, whisky, koniak, drink z mocnym alkoholem sięga (25,3 %) mieszkańców miasta; ryc. 3.

Ryc. 3. Preferencje mieszkańców Ciechanowa w odniesieniu do napojów alkoholowych.

Jaki alkohol pije Pan/i najczęściej?

Można wybrać kilka odpowiedzi.

piwo/cydr: **44,44%** (40)

wino: **43,33%** (39)

nalewki/likieri: **11,11%** (10)

wódkę: **21,11%** (19)

whisky/koniak/drinki z mocnymi alkoholami i inne mocne alkohole: **17,78%** (16)

alkohol domowej roboty/spoza legalnego źródła: **3,33%** (3)

Inne odpowiedzi (4): **4,44%** (4)

Alkohol – dzieci i młodzież klasy IV - VI

Na przełomie sierpień – wrzesień 2024 r. odbyło się kolejne badanie kwestionariuszowe wśród uczniów klas IV – VI ciechanowskich szkół podstawowych. W badaniu uczestniczyło 396 uczniów - 226 dziewcząt oraz 170 chłopców³.

Uczniom zadano pytanie: „Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek próbować napoje alkoholowe?”. Respondenci najczęściej wskazywali odpowiedź „nie”- wybrało ją 86,62 % osób. Druga w kolejności odpowiedź „tak” została wskazana przez 13,38% badanych uczniów; ryc. 4.

Ryc. 4. Odsetek uczniów, którzy zadeklarowali, że przynajmniej raz w życiu spożyli alkohol.

Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek próbować napoje alkoholowe?

tak: **13,38%** (53)

nie: **86,62%** (343)

Uczniowie zostali poproszeni o wskazanie okoliczności, podczas której pierwszy raz w życiu spożyli alkohol. Uzyskane wyniki wskazują, że sięgali po alkohol w następujących

³ Ibidem, str. 4.

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**


okolicznościach: „w czasie uroczystości rodzinnej za zgodą dorosłych” tę okoliczność wybrało 7,55 % uczniów oraz „przez pomyłkę” – została wybrana przez 24,53% uczniów. W dalszej kolejności uczniowie wskazywali odpowiedzi: „poczęstowali mnie Rodzice/opiekunowie”

- 20,75% osób, „żadne z powyższych” - 9,43% badanych, „w czasie uroczystości rodzinnej bez wiedzy dorosłych” - 7,55% uczniów, „poczęstowali mnie inni członkowie rodziny” - 5,66% badanych uczniów, a także „w czasie wycieczki szkolnej” - 1,89% badanych. ryc. 5.

Ryc. 5. Okoliczności w jakich młodzi ludzie po raz pierwszy w życiu spożywali alkohol.

W jakich okolicznościach spożyłeś/aś alkohol po raz pierwszy?

w czasie uroczystości rodzinnej bez wiedzy dorosłych: **7,55%** (4)



w czasie uroczystości rodzinnej za zgodą dorosłych: **30,19%** (16)

poczęstowali mnie rodzice/opiekunowie: **20,75%** (11)

poczęstowali mnie inni członkowie rodziny: **5,66%** (3)

przez pomyłkę: **24,53%** (13)

ze znajomymi poza domem: **0%** (0)

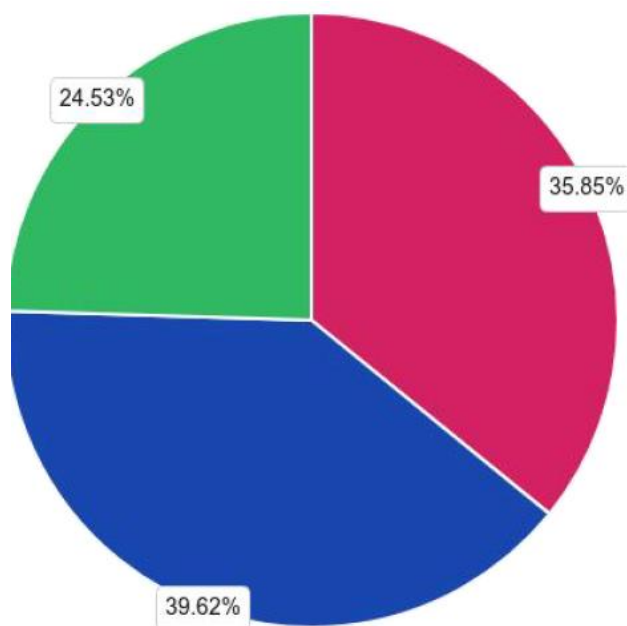
pod nieobecność rodziców w domu: **0%** (0)

w czasie wycieczki szkolnej: **1,89%** (1)

żadne z powyższych: **9,43%** (5)

Młodzi respondenci zostali poproszeni o wskazanie wieku, kiedy spróbowali po raz pierwszy alkohol. Udzielano następujących odpowiedzi: „9-10 lat” (39,62%), „8 lat lub mniej” (35,85%) oraz „11-12 lat lub więcej” (24,53%).

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**



Alkohol – dzieci i młodzież klas VII – VIII

Kolejne badanie kwestionariuszowe zostało przeprowadzone wśród klas VII – VIII szkół podstawowych. W badaniu wzięło udział 320 uczniów w tym 155 dziewcząt i 165 chłopców.

Uczniów, którzy przyznali, że spożywali kiedykolwiek alkohol zapytano także w jakim wieku po raz pierwszy po niego sięgali. Udzielano następujących odpowiedzi: „10 lat i mniej” (39,47%), „11-12 lat” (31,58%) oraz „13-14 lat lub więcej” (28,95%).

W jakim wieku spróbowałeś/aś alkohol po raz pierwszy?

10 lat i mniej : **39,47%** (30)

11-12 lat: **31,58%** (24)

13-14 lat lub więcej: **28,95%** (22)

W nawiązaniu do pytania o bardzo mocne upicie się alkoholem w ciągu ostatniego miesiąca przez uczniów, którzy przyznali, iż spożywali kiedykolwiek alkohol, 39,13% z nich potwierdziło, że doświadczyli takiej sytuacji. Jednak większość uczniów (60,87%) zadeklarowała, że nie miała takiego doświadczenia w ciągu ostatnich 30 dni. Warto zwrócić

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

uwagę na potrzebę edukacji dotyczącej zdrowych nawyków dotyczących picia alkoholu oraz świadomości zagrożeń związanych z nadmiernym spożyciem, aby zapobiec tego typu sytuacjom i dbać o bezpieczeństwo młodzieży.

Czy w ciągu ostatniego miesiąca (ostatnie 30 dni) zdarzyło Ci się bardzo mocno upić alkoholem tzn. miałeś duże problemy z koordynacją ruchową (zataczanie się), mową (bełkotanie), problem z zebraniem myśli, wyrwy w pamięci (nie pamiętałeś/aś co działa)?

tak: **39,13%** (9)

nie: **60,87%** (14)

Uczniowie, którzy piją alkohol najczęściej wybierają „piwo / cydr” - takiej odpowiedzi udzieliło 59,46% osób. W dalszej kolejności ankietowani wskazywali na: „wino / szampan”

- 29,73% uczniów, „wódkę” - 29,73 % uczniów, „alkohol domowej roboty” - 16,22% uczniów oraz „whisky / rum / gin / drinki z mocnymi alkoholami i inne mocne alkohole” - 13,51% . Najmniej spośród respondentów tj. 8,11% - odpowiedziało „nalewki / likiery”.

Gdy pijesz alkohol to jaki alkohol najczęściej?

piwo / cydr: **59,46%** (22)

wino / szampan: **29,73%** (11)

nalewki / likiery: **8,11%** (3)

wódkę: **29,73%** (11)

whisky / rum / gin / drinki z mocnymi alkoholami i inne mocne alkohole: **13,51%** (5)

alkohol domowej roboty: **16,22%** (6)

W nawiązaniu do pytania o miejsca spożywania alkoholu wśród uczniów, wyniki wskazują, że badani najczęściej piją alkohol w następujących miejscach: „w swoim domu” - 59,46%, „podczas imprez rodzinnych”- 29,73%, a także „u znajomych podczas

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

niezorganizowanych spotkań (wspólne rozmowy, granie w gry itp.)” - 18,92%. Rzadziej uczniowie spożywają alkohol „na świeżym powietrzu” - 18,92% , „u znajomych podczas zorganizowanych spotkań (domówki, urodziny, sylwester itp.)” - 16,22% , „na wycieczkach szkolnych” - 8,11% oraz „na dyskotecę, w barze, w pubie, w kawiarni, w restauracji” - 2,7%.

Ważne jest, aby zwrócić uwagę na wprowadzanie działań edukacyjnych i profilaktycznych, które mogą wpływać na zachowania w kontekście spożywania alkoholu w różnych sytuacjach życiowych uczniów.

Gdzie pijesz alkohol najczęściej?

Można wybrać kilka odpowiedzi.

w swoim domu: **59,46%** (22)

u znajomych podczas niezorganizowanych spotkań (wspólne rozmowy, granie w gry itp.): **18,92%** (7)

u znajomych podczas zorganizowanych spotkań (domówki, urodziny, sylwester itp.): **16,22%** (6)

na dyskotecę, w barze, w pubie, w kawiarni, w restauracji: **2,7%** (1)

na świeżym powietrzu: **18,92%** (7)

podczas imprez rodzinnych: **29,73%** (11)

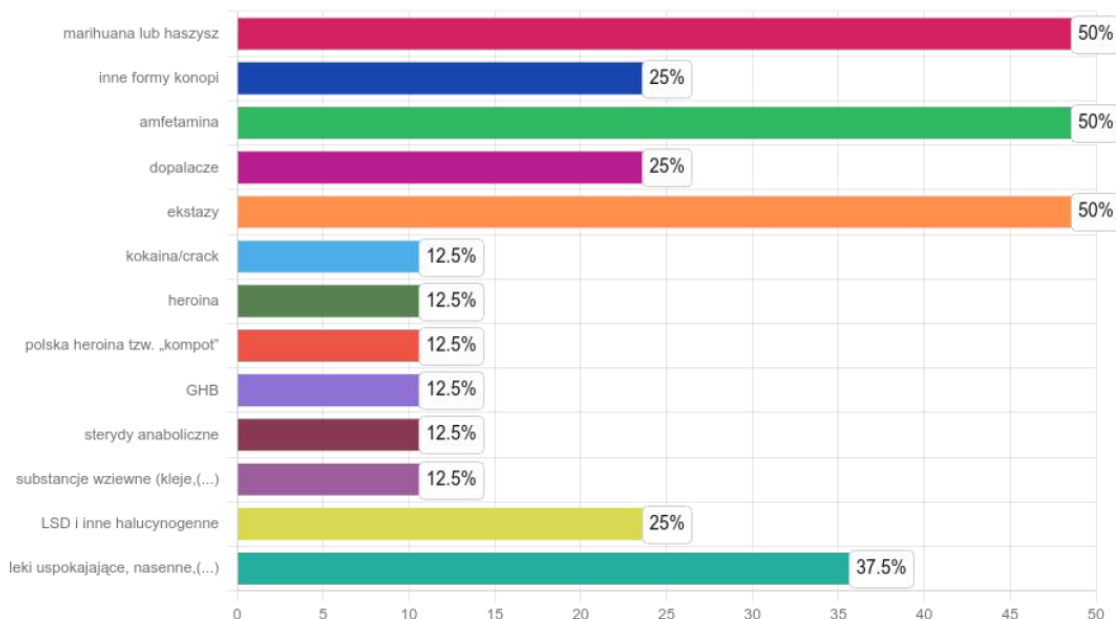
na wycieczkach szkolnych: **8,11%** (3)

Narkotyki – dorośli

Osoby badane zostały poproszone o udzielenie odpowiedzi na pytanie o kontakt z substancjami psychoaktywnymi. Większość badanych (92,38 %) nie miała kontaktu z substancjami psychoaktywnymi, jednak 2,86 % ogółu respondentów przyznało, że miało kontakt z ww. substancjami. Wśród ww. osób połowa (50%) przyznała, że używała marihuany lub haszyszu. Marihuana i jej przetwory są więc najpopularniejszym środkiem psychoaktywnym wśród dorosłych mieszkańców Ciechanowa; ryc.7.

Ryc.7. Popularność określonych środków psychoaktywnych wśród dorosłych mieszkańców Ciechanowa.

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**



Narkotyki – dzieci i młodzież klas IV - VI

Osoby badane zostały zapytane o kontakt z substancjami psychoaktywnymi. Zdecydowana większość uczniów (98,74 %) nie miała kontaktu z narkotykami. Niewielki odsetek osób badanych (1,26 %) przyznał się do zażycia narkotyku/dopalacza; ryc. 8.

Ryc. 8. Odsetek uczniów mających za sobą inicjację narkotykową.

Czy próbowałeś/aś kiedykolwiek zażywać narkotyki/dopalacze?

tak: 1,26% (5)

nie: 98,74% (391)

Osoby badane proszone były co było głównym powodem skłaniającym do zażycia narkotyków/dopalaczy? Uzyskane wyniki wskazują, że otrzymałem/am je nieświadomie (bez mojej zgody)”, na co wskazuje 60% osób. W dalszej kolejności uczniowie udzielali następujących odpowiedzi: „chęć dobrej zabawy” - 20%, „ciekawość” - 20% badanych, „presja grupy / znajomych / przyjaciół” - 20% uczniów, „zaimponowanie w towarzystwie” - 20% respondentów, a także „przyjemność / relaksacja” - 20% badanych. ryc. 9.

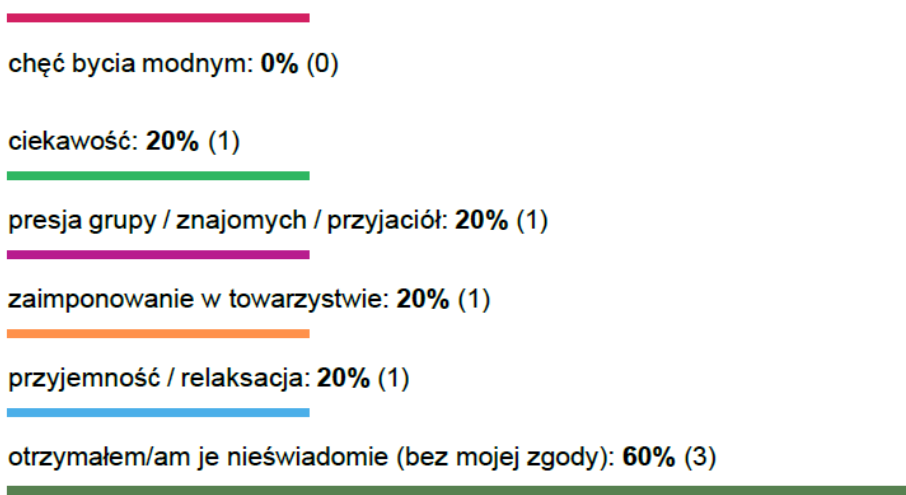
W świetle uzyskanych wyników zasadnym wydaje się podnoszenie poziomu wiedzy rodziców i opiekunów w obszarze rozpoznawania sygnałów wskazujących na zażycie przez podopiecznego substancji psychoaktywnych, sposobu ich działania i metod wczesnej interwencji. Zasadne jest także zaplanowanie działań we współpracy z funkcjonariuszami Straży Miejskiej oraz Policją. Ww. funkcjonariusze podczas pieszych patroli wini zwracać szczególną uwagę na młodzież przebywającą w plenerze.

Ryc. 9. Powody skłaniające do zażycia narkotyków/dopalaczy.

Co skłoniło Cię do zażycia narkotyków / dopalaczy?

Można wybrać kilka odpowiedzi.

chęć dobrej zabawy: **20%** (1)



chęć bycia modnym: **0%** (0)

ciekawość: **20%** (1)

presja grupy / znajomych / przyjaciół: **20%** (1)

zaimponowanie w towarzystwie: **20%** (1)

przyjemność / relaksacja: **20%** (1)

otrzymałem/am je nieświadomie (bez mojej zgody): **60%** (3)

Narkotyki – dzieci i młodzież klasy VII - VIII

Badanych uczniów zapytano, czy kiedykolwiek spożywali narkotyki lub dopalacze. Odpowiedzi uczniów wskazują, że zdecydowana większość respondentów (96,25%) nie próbowała zażywać narkotyków lub dopalaczy, podczas gdy 3,75% zadeklarowało, że miało doświadczenie z tymi substancjami. Warto zauważyć, że większość uczniów wykazuje zdrowe postawy wobec unikania narkotyków/dopalaczy, co może wynikać z edukacji oraz świadomości zdrowotnej. W dalszym ciągu istotne jest kontynuowanie działań prewencyjnych i edukacyjnych, aby utrzymać tę pozytywną tendencję i wspierać dzieci i

młodzież

w podejmowaniu świadomych i zdrowych wyborów życiowych.

Czy próbowałeś/aś kiedykolwiek zażywać narkotyki/dopalacze?

tak: 3,75% (12)

nie: 96,25% (308)

Uzależnienia behawioralne – dorośli mieszkańcy Ciechanowa.

Uzależnienia behawioralne mają podobne skutki negatywne jak uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Mogą prowadzić do problemów zdrowotnych, zaburzeń psychicznych, problemów finansowych, kłopotów w relacjach i ogólnego pogorszenia jakości życia. W przypadku uzależnień behawioralnych ważne jest uzyskanie profesjonalnej pomocy i wsparcia terapeutycznego, aby zrozumieć korzenie uzależnienia i rozwijać zdrowsze strategie radzenia sobie z trudnościami.

Mieszkańcy zostali zapytani, czy jest im znane pojęcie „uzależnienia behawioralne”. Mieszkańców zapytano, czy wiedzą czym są uzależnienia behawioralne. Uczestnicy badania zazwyczaj wskazywali odpowiedź „tak” -wybrało ją 50,48% badanych osób. Odpowiedź „nie” została wskazana przez 49,52% badanych.

Ryc. 10. Poziom świadomości mieszkańców Ciechanowa w obszarze uzależnień behawioralnych.

Czy wie Pan/i czym są uzależnienia behawioralne?

tak: 50,48% (53)

nie: 49,52% (52)

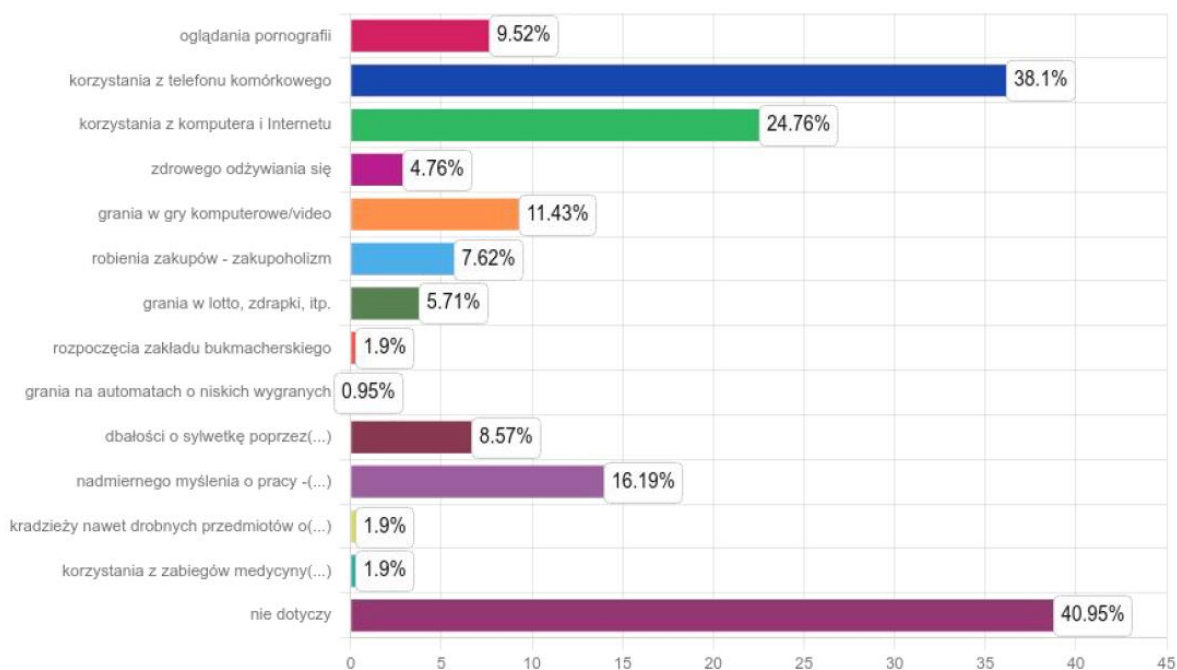
Celem oszacowania skali uzależnień behawioralnych, ankietowanych poproszono o wskazanie, czy często odczuwają wewnętrzny przymus lub silne pragnienia rozpoczęcia oraz jak najdłuższego kontynuowania wymienionych czynności. Wskazywano następujące

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

rodzaje zachowań: „nie dotyczy” - 40,95%, „korzystania z telefonu komórkowego” - 38,1%, „korzystania z komputera i Internetu” 24,76%, „nadmiernego myślenia o pracy - pracoholizm” - 16,19%, „grania w gry komputerowe/video” - 11,43%, „oglądania pornografii” - 9,52%, „dbałości o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne i/lub restrykcyjną dietę i/lub sterydy” - 8,57%, „robienia zakupów - zakupoholizm” - 7,62%, „grania w lotto, zdrapki, itp.” - 5,71%, „zdrowego odżywiania się” - 4,76%, „rozpoczęcia zakładu bukmacherskiego” - 1,9%, „kradzieży nawet drobnych przedmiotów o niskiej wartości” - 1,9%, „korzystania z zabiegów medycyny estetycznej oraz operacji plastycznych” - 1,9% oraz „grania na automatach o niskich wygranych” - 0,95%.

Ryc. 11. Skala problemu uzależnień behawioralnych wśród dorosłych mieszkańców Ciechanowa.

Czy zdarza się Panu/i często odczuwanie wewnętrznego przymusu lub silnego pragnienia rozpoczęcia oraz jak najdłuższego kontynuowania:



Uzależnienia behawioralne – dzieci i młodzież klas IV – VI

Uczniowie zostali poproszeni o udzielenie odpowiedzi na pytanie o znajomość pojęcia „uzależnienia behawioralne”. Uzyskane wyniki wskazują na niski poziom świadomości

dzieci i młodzieży w obszarze ww. uzależnień. Zaledwie 15,91 % uczniów zadeklarowało, iż wie czym są uzależnienia behawioralne. Pozostałe 84,09% uczniów przyznało, że nie wie czym

są ww. uzależnienia; ryc. 12.

Ryc. 12. Znajomość pojęcia „uzależnienia behawioralne” wśród uczniów ciechanowskich szkół podstawowych.

Czy wiesz czym są uzależnienia behawioralne?

tak: **15,91%** (63)

nie: **84,09%** (333)

Dodatkowo poproszono uczniów o wskazanie ile czasu poświęcają każdego dnia na korzystanie z nowych mediów. Odpowiedź „1-3 godz.” była wskazywana najczęściej - została wybierana przez 39,29% osób. W dalszej kolejności uczniowie wskazywali odpowiedzi: „3-6 godz.”

- 33,57% próby, „6-10 godz.” - 11,43% osób, „do 1 godz.” - 7,86% ankietowanych, a także „powyżej 10 godz.” - 7,86% uczniów.

Ryc. 13. Czas spędzany przez uczniów w sieci w ciągu dnia.

Ile czasu w ciągu dnia poświęcasz na korzystanie z Internetu (poza nauką)?

Wskaż jedynie czas poświęcony na korzystanie z Internetu poza wykorzystywaniem go do nauki, odrabiania lekcji itp.

do 1 godz.: **7,86%** (22)

1-3 godz.: **39,29%** (110)

3-6 godz.: **33,57%** (94)

6-10 godz.: **11,43%** (32)

powyżej 10 godz.: **7,86%** (22)

nie korzystam z Internetu: **0%** (0)

Uzależnienie od telefonu komórkowego (smartfona) może wpływać na różne aspekty życia, takie jak koncentracja, relacje społeczne czy zdrowy tryb życia. Ważne jest, aby dzieci i młodzież rozwijali świadomość korzystania z technologii, jednocześnie zdając sobie sprawę z ewentualnych negatywnych skutków zbyt intensywnego używania urządzeń elektronicznych.

Uczniom zadano także pytanie, czy uważają siebie jako osoby uzależnione od tego urządzenia. Ankietowani najczęściej zaznaczali odpowiedź „można powiedzieć, że jestem uzależniony od telefonu komórkowego, gdyż trudno byłoby mi funkcjonować bez niego” - wybrało ją 50,52%. Następnie wskazywano na odpowiedzi: „nie, mógłbym/mogłabym żyć bez telefonu komórkowego” - 41,45% badanych uczniów, a także „tak, zdecydowanie jestem uzależniony od telefonu komórkowego” - 8,03% ankietowanych uczniów. ryc. 14.

Ryc. 14. Ocena stopnia uzależnienia od telefonu dokonana przez uczniów.

Czy uważasz siebie za osobę uzależnioną od telefonu komórkowego?

tak, zdecydowanie jestem uzależniony od telefonu komórkowego: **8,03%** (31)

można powiedzieć, że jestem uzależniony od telefonu komórkowego, gdyż trudno byłoby mi funkcjonować bez niego: **50,52%** (195)


nie, mógłbym/mogłabym żyć bez telefonu komórkowego: **41,45%** (160)

Zdecydowana większość uczniów (51,3%) przyznała, że nie ma zainstalowanej w urządzeniu mobilnym tzw. blokady rodzicielskiej. Zaledwie 33,94 % respondentów przyznało, że posiada taką instalację, natomiast 14,77% przyznała, że nie wie. ryc. 15. Uzyskany wynik wskazuje na potrzebę organizowania szkoleń adresowanych do rodziców i opiekunów w obszarze podnoszenia bezpieczeństwa dziecka w sieci.

Ryc. 15. Poziom kontroli rodzicielskiej w obszarze aktywności dziecka w sieci.

Czy na urządzeniu (telefon komórkowy, komputer, tablet itp.) z którego łączysz się z Internetem jest zainstalowana tzw. „blokada rodzicielska”?

tak: **33,94%** (131)



nie: **51,3%** (198)

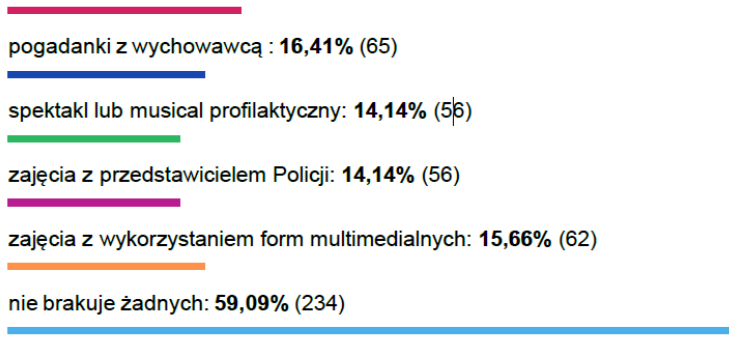
nie wiem: **14,77%** (57)

Uczniów poproszono o wskazanie zajęć profilaktycznych, których ich zdaniem brakuje w szkole. Wskazywano następujące odpowiedzi: „nie brakuje żadnych” - takiej odpowiedzi udzieliło 59,09% osób. W dalszej kolejności wskazywali na: „zajęcia warsztatowe z psychologiem, pedagogiem lub innym specjalistą” - 18,69%, „pogadanki z wychowawcą” 16,41%, „zajęcia z wykorzystaniem form multimedialnych” - 15,66% oraz „spektakl lub musical profilaktyczny” - 14,14%, a także 14,14% badanych wybrało odpowiedź „zajęcia z przedstawicielem Policji”. W nawiązaniu do odpowiedzi uczniów istnieje potrzeba zróżnicowania oferty zajęć profilaktycznych, aby lepiej dostosować je do różnorodnych potrzeb i zainteresowań uczniów. ryc.16.

Ryc.16. Preferowane przez uczniów formy przekazywania treści profilaktycznych.

Jakiego rodzaju zajęć profilaktycznych brakuje w Twojej szkole?

zajęcia warsztatowe z psychologiem, pedagogiem lub innym specjalistą: **18,69%** (74)



pogadanki z wychowawcą : **16,41%** (65)

spektakl lub musical profilaktyczny: **14,14%** (56)

zajęcia z przedstawicielem Policji: **14,14%** (56)

zajęcia z wykorzystaniem form multimedialnych: **15,66%** (62)

nie brakuje żadnych: **59,09%** (234)

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

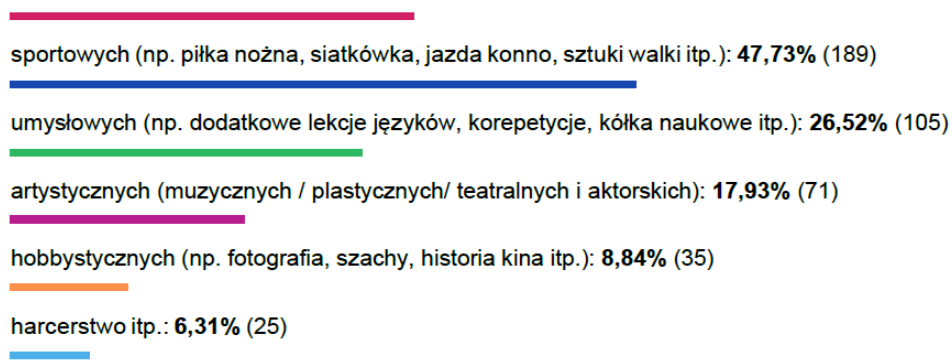
Uczniowie zostali zapytani o swoje uczestnictwo w zajęciach prowadzonych poza szkołą. Największą popularnością wśród dzieci i młodzieży cieszą się pozalekcyjne zajęcia sportowe, na które uczęszcza 47,73% uczniów. Spora część młodzieży naszego miasta (26,52%) uczestniczy w zajęciach edukacyjnych, artystycznych (17,93%), hobbystycznych (8,84%) oraz harcerstwa (6,31%). Niestety grupę badanych (30,56%) stanowią osoby, które nie biorą udziału w zajęciach pozalekcyjnych; ryc. 17. Uzyskany wynik wskazuje na potrzebę dalszego poszerzania oferty zajęć pozalekcyjnych dla dzieci i młodzieży z terenu miasta.

Ryc. 17. Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych dzieci i młodzieży z terenu miasta.

Czy bierzesz udział w pozalekcyjnych zajęciach? Jeżeli tak, to jakich?

Można wybrać kilka odpowiedzi.

nie biorę udziału w zajęciach pozaszkolnych: **30,56%** (121)



sportowych (np. piłka nożna, siatkówka, jazda konno, sztuki walki itp.): **47,73%** (189)

umysłowych (np. dodatkowe lekcje języków, korepetycje, kółka naukowe itp.): **26,52%** (105)

artystycznych (muzycznych / plastycznych/ teatralnych i aktorskich): **17,93%** (71)

hobbystycznych (np. fotografia, szachy, historia kina itp.): **8,84%** (35)


harcerstwo itp.: **6,31%** (25)

Uzależnienia behawioralne – dzieci i młodzież klas VI – VIII

Badanych uczniów zapytano, czy mają świadomość, czym są uzależnienia behawioralne. Ankietowani najczęściej wskazywali odpowiedź „nie” - wybrało ją 80% respondentów, natomiast odpowiedź „tak” została wskazana przez 20% badanych uczniów

Czy wiesz czym są uzależnienia behawioralne?

tak: **20%** (64)




tak	20%	64
nie	80%	256

nie: **80%** (256)

Następnie uczniów poproszono o wskazanie jak często korzystają z urządzeń elektronicznych. Wyniki badania wskazują, że ankietowani bardzo często korzystają z urządzeń elektronicznych. Aż 88,75% respondentów przyznało, że używa tego rodzaju sprzętu codziennie. Pozostali uczniowie wskazują na odpowiedzi: „kilka razy w tygodniu” - 7,19%, „nie korzystam ” - 2,5% osób, „raz do roku lub rzadziej”, 0,94% ankietowanych, a także „kilka razy w miesiącu” - 0,62% uczniów.

Jak często korzystasz z urządzeń elektronicznych takich jak komputer, tablet, telefon komórkowy, konsola do gier, smart tv, itp.?

codziennie: **88,75%** (284)



codziennie	88,75%	284
kilka razy w tygodniu	7,19%	23
kilka razy w miesiącu	0,62%	2
kilka razy w roku	0%	0
raz do roku lub rzadziej	0,94%	3
nie korzystam	2,5%	8

kilka razy w tygodniu: **7,19%** (23)

kilka razy w miesiącu: **0,62%** (2)

kilka razy w roku: **0%** (0)

raz do roku lub rzadziej: **0,94%** (3)

nie korzystam : **2,5%** (8)

Dodatkowo uczniów poproszono o wskazanie ile czasu poświęcają każdego dnia na korzystanie z nowych mediów. Odpowiedź „3-6 godz.” była wskazywana najczęściej - została wybierana przez 36,97% osób. W dalszej kolejności uczniowie wskazywali odpowiedzi: „1-3 godz.” - 30,63% próby, „6-10 godz.” - 19,37% osób, „powyżej 10 godz.”

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

- 9,86% ankietowanych, „do 1 godz.” - 2,46% uczniów oraz „nie korzystam z Internetu”
- 0,7% osób.

Ile czasu w ciągu dnia poświęcasz na korzystanie z Internetu (poza nauką)?

Wskaż jedynie czas poświęcony na korzystanie z Internetu poza wykorzystywaniem go do nauki, odrabiania lekcji itp.

do 1 godz.: **2,46%** (7)



1-3 godz.: **30,63%** (87)



3-6 godz.: **36,97%** (105)



6-10 godz.: **19,37%** (55)



powyżej 10 godz.: **9,86%** (28)



nie korzystam z Internetu: **0,7%** (2)



Blokady rodzicielskie są narzędziem, które ma na celu ochronę dzieci i młodzież przed treściami nieodpowiednimi dla ich wieku i kontrolę czasu spędzanego online. Wprowadzenie tych zabezpieczeń może być ważne dla bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w Internecie, a jednocześnie stanowi wyzwanie dla rodziców w dzisiejszym świecie cyfrowym. W tym kontekście ankietowani uczniowie zostali zapytani o to, czy na ich urządzeniach, którymi łączą się z Internetem jest zainstalowane takie zabezpieczenie. Respondenci najczęściej wskazywali odpowiedź „nie” - wybrało ją 76,45% badanych osób. Następnie w badani wskazywali w kolejności odpowiedzi: „tak” - 15,16% badanych uczniów, a także „nie wiem” - 8,39% respondentów.

Czy na urządzeniu (telefon komórkowy, komputer, tablet itp.) z którego łączysz się z Internetem jest zainstalowana tzw. „blokada rodzicielska”?

tak: **15,16%** (47)

nie: **76,45%** (237)

nie wiem: **8,39%** (26)

Ankietowanych uczniów poproszono o wskazanie konsekwencji, które ich zdaniem mogą wynikać z uzależnień od alkoholu, tytoniu, narkotyków, dopalaczy. Uczniowie zaznaczali następujące odpowiedzi: „zaburzenia zdrowia fizycznego i psychicznego” - 66,87%, „przemoc i agresja” - 63,44%, „pogorszenie relacji rodzinnych” - 60,62%, „nieodpowiednie towarzystwo” - 58,12%, „obniżenie efektywności nauki i problemy w szkole” - 57,81%, „śmierć” - 55,31%, „pogorszenie relacji koleżeńskich” - 54,69%, „poważne kłopoty finansowe” - 45,31%, „nie wiem” - 19,37% oraz „nie występują negatywne konsekwencje” - 8,75%.

Jakie według Ciebie mogą być negatywne konsekwencje związane z uzależnieniem od alkoholu, tytoniu, narkotyków, dopalaczy?

Można wybrać kilka odpowiedzi.

nie występują negatywne konsekwencje: **8,75%** (28)

zaburzenia zdrowia fizycznego i psychicznego: **66,87%** (214)

nieodpowiednie towarzystwo: **58,12%** (186)

pogorszenie relacji rodzinnych: **60,62%** (194)

pogorszenie relacji koleżeńskich: **54,69%** (175)

obniżenie efektywności nauki i problemy w szkole: **57,81%** (185)

poważne kłopoty finansowe: **45,31%** (145)

przemoc i agresja: **63,44%** (203)

śmierć: **55,31%** (177)

nie wiem: **19,37%** (62)

CELE STRATEGICZNE

1. Wsparcie postaw abstynenckich wśród mieszkańców Ciechanowa.
2. Ograniczanie zaburzeń życia rodzinnego i społecznego spowodowanych nadmiernym spożywaniem alkoholu oraz innymi uzależnieniami.
3. Podnoszenie poziomu świadomości mieszkańców miasta nt. niebezpieczeństw i skutków związanych z uzależnieniami behawioralnymi.

CELE OPERACYJNE

Wspieranie postaw abstynenckich wśród mieszkańców Ciechanowa.

Sposób realizacji:

1. Wspieranie działalności grup abstynenckich (grupy samopomocowe, grupy wsparcia) oraz inicjowanie powstawania nowych.

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

2. Realizacja rekomendowanych programów profilaktycznych wśród uczniów ciechanowskich szkół podstawowych, promujących postawy abstynenckie.
3. Realizacja inicjatyw profilaktycznych (autorskie programy, spektakle teatralne, koncerty, musicale, pokazy multimedialne itp.) promujących postawy abstynenckie.
4. Wspieranie inicjatyw mających na celu zagospodarowanie wolnego czasu dzieci i młodzieży (pozalekcyjne zajęcia sportowe, taneczne, edukacyjne itp.) stanowiących alternatywę wobec zachowań ryzykownych.
5. Wspieranie inicjatyw z programami profilaktycznymi z obszaru promowania postaw trzeźwościowych wśród dzieci i młodzieży.

Wskaźniki osiągnięcia celu:

1. Liczba działających grup abstynenckich, zrealizowanych spotkań oraz uczestników.
2. Liczba realizacji rekomendowanych programów profilaktycznych wraz z uwzględnieniem liczby uczniów biorących w nich udział.
3. Liczba zrealizowanych inicjatyw profilaktycznych promujących postawy abstynenckie wraz z liczbą uczestników.
4. Liczba zrealizowanych godzin pozalekcyjnych zajęć (sportowych, tanecznych, edukacyjnych itp.).
5. Liczba dofinansowanych inicjatyw wyjazdowych z programem profilaktycznym promującym postawy trzeźwościowe wraz z liczbą uczestników.

Ograniczanie zaburzeń życia rodzinnego i społecznego spowodowanych nadmiernym spożywaniem alkoholu oraz innymi uzależnieniami.

Sposób realizacji:

1. Wspieranie działalności placówek leczenia odwykowego.
2. Dyżury interwencyjne – wspierające, realizowane przez psychologów i terapeutów uzależnień dla osób z rodzin z problemem alkoholowym oraz problemem innych uzależnień.

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

3. Realizacja procedury leczenia osób uzależnionych od alkoholu pod nadzorem Sądu.
4. Działalność Punktu Wsparcia Dziecka i Rodziny.

Wskaźniki osiągnięcia celu:

1. Liczba pozytywnie rozpatrzonych wniosków o dofinansowanie działalności, złożonych przez Poradnię Lecznictwa Odwykowego.
2. Liczba zrealizowanych spotkań przez poszczególnych specjalistów.
3. Liczba przyjętych wniosków o leczenie pod nadzorem Sądu, liczba zrealizowanych rozmów motywujących do podjęcia leczenia odwykowego, liczba opinii w przedmiocie uzależnienia sporządzonych przez zespół biegłych.
4. Liczba dzieci uczestniczących w zajęciach realizowanych w Punkcie Wsparcia Dziecka i Rodziny.

Podnoszenie poziomu świadomości mieszkańców miasta nt. niebezpieczeństw i skutków związanych z uzależnieniami behawioralnymi, w tym w szczególności od nadmiernego jedzenia oraz nadmiernego korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci i młodzież.

Sposób realizacji:

1. Realizacja programów profilaktycznych adresowanych do uczniów z zakresu profilaktyki uzależnień behawioralnych.
2. Opracowanie i realizacja Programu profilaktyki i leczenia nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży, w kontekście uzależnień behawioralnych.
3. Spotkania informacyjno – edukacyjne w ramach działania grupy wsparcia dla rodziców.

Wskaźniki osiągnięcia celu:

1. Liczba zrealizowanych programów z zakresu profilaktyki uzależnień behawioralnych.
2. Liczba zrealizowanych inicjatyw profilaktycznych adresowanych do dorosłych mieszkańców Ciechanowa z zakresu profilaktyki uzależnień behawioralnych.
3. Liczba zrealizowanych spotkań informacyjno – edukacyjnych w ramach działania grupy wsparcia dla rodziców wraz z liczbą uczestników.

ZASOBY INSTYTUCJONALNE UMOŻLIWIAJĄCE PROWADZENIE DZIAŁALNOŚCI PROFILAKTYCZNEJ I NAPRAWCZEJ

W realizacji Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii współuczestniczą:

1. Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień:

- tworzy projekt programu i koordynuje jego realizację,
- organizuje i nadzoruje pracę zajęć opiekuńczo-wychowawczych i profilaktycznych,
- zapewnia pomoc psychospołeczną, psychologiczną i prawną rodzinom z problemami uzależnień,
- organizuje profesjonalną edukację dla nauczycieli, policjantów, pedagogów szkolnych, pracowników socjalnych, kuratorów sądowych,
- dofinansowuje działania profilaktyczne podczas wycieczek dla dzieci i młodzieży,
- organizuje i nadzoruje realizację programów i akcji profilaktycznych w szkołach,
- organizuje warsztaty dla dzieci i młodzieży w szkołach z zakresu szeroko rozumianych problemów uzależnień behawioralnych,
- prowadzi Klub Abstynenta.

Punkt Wsparcia Dziecka i Rodziny realizuje zajęcia opiekuńczo – wychowawcze z elementami profilaktyki uzależnień oraz zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci z rodzin z problemem alkoholowym oraz problemem narkomanii.

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych:

- inicjuje działania związane z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracji społecznej osób uzależnionych od alkoholu,
- opiniuje projekt programu oraz oferty działań profilaktycznych, wpływające w trakcie roku,
- wydaje opinie w formie postanowień określone przepisami prawa w sprawach udzielania zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych.

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

- podejmuje działania zmierzające do kierowania osób uzależnionych na leczenie pod nadzorem Sądu,
- motywuje osoby uzależnione do podjęcia leczenia odwykowego,
- sporządza Niebieską Kartę zgłaszającym się osobom doświadczającym przemocy.

2. Komenda Powiatowa Policji:

- dokonuje kontroli funkcjonowania placówek sprzedaży napojów alkoholowych pod względem zasad przestrzegania prawa, w szczególności egzekwowania zakazu sprzedaży napojów alkoholowych osobom nieletnim i nietrzeźwym,
- egzekwuje zakaz spożywania alkoholu w miejscach publicznych,
- zabezpiecza ochronę osób doświadczających przemocy w rodzinie,
- współuczestniczy w edukacji młodzieży szkolnej w zakresie profilaktyki uzależnień.

3. Sąd Rejonowy – Wydział Rodzinny i Nieletnich w Ciechanowie:

- orzeka o obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego,
- ustanawia nadzór kuratora sądowego nad leczeniem.

4. Biegli sądowi w przedmiocie uzależnienia od alkoholu – biegły psycholog, biegły psychiatra,

- na zlecenia MKRPA lub Sądu sporządzają opinie psychologiczno – psychiatryczne w przedmiocie uzależnienia dla potrzeb sądu.

5. Ciechanowskie Parafie:

- prowadzą profilaktyczną działalność edukacyjną wśród dzieci i młodzieży skupionej przy Kościele,
- współuczestniczą w promowaniu postaw trzeźwościowych i abstynencyjnych wśród dzieci, młodzieży oraz dorosłych mieszkańców Ciechanowa za pośrednictwem gazety parafialnej.

6. Instytucje Lecznictwa i Poradnictwa:

- Poradnia Leczenia Uzależnień przy Specjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim ul. Powstańców Wielkopolskich 2,
- Centrum Psychoterapii i Psychoedukacji w Ciechanowie ul. Zamkowa 24,
- Grupy samopomocowe AA i AL- ANON,
- Grupa Samopomocowa Dorosłe Dzieci Alkoholików (DDA).

7. Nauczyciele i pedagodzy szkolni przeszkoleni w zakresie profilaktyki uzależnień.

ZADANIA PROGRAMU

Zadanie 1

Zwiększanie dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla osób uzależnionych i osób zagrożonych uzależnieniem.

Współpraca z poradniami leczenia uzależnień

W 2025 r. kontynuowana będzie współpraca z wykwalifikowanymi placówkami lecznictwa odwykowego:

1. Centrum Psychoterapii i Psychoedukacji TOT w Ciechanowie, ul. Zamkowa 24;
2. Poradnię Leczenia Uzależnień przy Specjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim w Ciechanowie, ul. Powstańców Wielkopolskich 2;
3. Oddziałem Leczenia Uzależnień w Przasnyszu.

Poradnie od wielu lat wnioskuje o wsparcie finansowe z przeznaczeniem na pokrycie kosztów superwizji dla pracowników zespołów terapeutycznych w poszczególnych placówkach. W 2025 r. przewidziano sfinansowanie kosztów superwizji w ww. poradniach. Osoby z problemem alkoholowym, zgłaszające się do Biura Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień będą motywowane i kierowane do podjęcia profesjonalnej terapii w ww. poradniach. Ponadto Oddział Leczenia Uzależnień w Przasnyszu, w ramach zawartego porozumienia, przyjmie poza kolejnością uzależnione osoby, zgłoszone przez Komisję na terapię.

Grupy wsparcia oraz samopomocowe

Grupy wsparcia oraz grupy samopomocowe to spotkania dla osób, które mają taki sam problem lub takie same doświadczenia. W spotkaniach grupowych wykorzystuje się relacje, jakie tworzą się między uczestnikami grupy. Celem spotkań jest doprowadzenie do zmian w zachowaniu, myśleniu i przeżywaniu, które pozwolą na budowanie bardziej satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi, przezwyciężenie kryzysów życiowych,

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

wpracowanie skutecznych strategii radzenia sobie z problemami. Ponadto spotkania grupowe dają możliwość odkrywania podobieństwa pomiędzy uczestnikami, co zmniejsza poczucie osamotnienia, wyobcowania, umożliwia otrzymywanie i udzielanie wsparcia oraz informacji zwrotnych, czyli tego jak jesteśmy odbierani przez członków grupy, a także daje szansę nawiązania satysfakcjonujących relacji. W efekcie uczestnicy uzyskują nowe spojrzenie na siebie i swoje związki z ludźmi, mogą zmienić sposób przeżywania czy doświadczania różnych sytuacji życiowych. Dzięki reakcjom innych uczestników można zobaczyć i poczuć wpływ własnego zachowania na uczucia innych, na ich stosunek do nas, a także na nasze samopoczucie.

W 2025 r. kontynuowane będą spotkania grup wsparcia oraz grup samopomocowych:

Poniedziałki

- Grupa wsparcia dla osób utrzymujących abstynencję, prowadzona przez terapeutę uzależnień, spotkania będą odbywać się w godzinach 18.00 – 20.00;
- Grupa informacyjno - edukacyjna dla rodziców dzieci z problemem uzależnień od substancji lub/i czynności, prowadzona przez Kierownika oraz pracownika BPIRPU, spotkania będą odbywać się w godzinach 17.00 – 19.00;
- Grupa samopomocowa Al-Anon (dla kobiet współuzależnionych), spotkania będą odbywać się w godzinach 17.00 – 19.00.

Środy

- Grupa wsparcia DDA (dla dorosłych dzieci alkoholików) prowadzona przez terapeutę uzależnień oraz Kierownika BPIRPU, spotkania będą odbywać się w godzinach 18.00 – 20.00;
- Grupa samopomocowa AA – „Odrodzenie”, spotkania będą odbywać się w godzinach 18.00 – 20.00.

Piątki

- Grupa samopomocowa AA – „Szarotka”, spotkania będą odbywać się w godzinach 17.00 – 19.00.

Działalność Klubu Abstynenta

Cele działania Klubu Abstynenta (ul. Fabryczna 2 w Ciechanowie) obejmują różnorodne aspekty, które mają na celu wspieranie osób pragnących żyć w trzeźwości oraz

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

promowanie zdrowego stylu życia. Kluczowe z nich to: wsparcie emocjonalne, edukacja, promowanie zdrowego stylu życia, integracja społeczna, prewencje uzależnień, współpraca z innymi organizacjami. Dzięki tym działaniom klub abstynenta może pozytywnie wpływać na życie swoich członków oraz społeczność lokalną.

Zasady działania klubu obejmują:

- bezpieczeństwo i poufność (spotkania są miejscem, w którym uczestnicy mogą dzielić się swoimi doświadczeniami w atmosferze zaufania i dyskrecji),
- wspieranie abstynencji (członkowie klubu zobowiązują się do życia w abstynencji i wsparcia innych w drodze do trzeźwości),
- regularne spotkania (klub organizuje spotkania w ustalonych terminach, gdzie uczestnicy mogą omawiać swoje postępy, trudności oraz strategie radzenia sobie z pokusami),
- wspólna pomoc (członkowie klubu często dzielą się swoimi historiami, aby inspirować i motywować innych do utrzymania abstynencji, wspierają się nawzajem w trudnych chwilach),
- program rozwoju osobistego (klub będzie oferował różne formy wsparcia, takie jak warsztaty, wykłady, czy terapie grupowe, które pomogą w rozwoju osobistym i pozyskaniu umiejętności radzenia sobie z życiem bez alkoholu),
- aktywności alternatywne (organizacja różnych wydarzeń, takich jak wycieczki, gry, sport czy warsztaty, które umożliwią spędzanie czasu w sposób zdrowy i przyjemny zamiast sięgania po alkohol),
- otwartość na nowe osoby (klub abstynenta jest otwarty na nowych członków, niezależnie od ich przeszłości, ważne jest, aby każdy czuł się mile widziany i zaakceptowany).

Te zasady pomagają stworzyć środowisko wspierające, w którym osoby dążące do trzeźwości mogą odnaleźć siłę i motywację do kontynuowania swojej drogi.

Zadanie 2

Udzielanie rodzinom, w których występują problemy uzależnień, pomocy psychospołecznej i prawnej, a w szczególności ochrony przed przemocą w rodzinie.

Dyżury interwencyjno – wspierające

Na terenie Biura Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień będą kontynuowane dyżury: specjalistów terapii uzależnienia i współuzależnienia, psychologów oraz radcy prawnego. Adresatami tego przedsięwzięcia będą rodziny z problemem alkoholowym, narkomanii, uzależnienia od czynności, osoby doświadczające przemocy w rodzinie, dorośli, dzieci i młodzież.

Podczas spotkań ze specjalistami osoby uzależnione:

- będą motywowane do podjęcia terapii w placówkach leczenia odwykowego;
- udzielane będzie wsparcie osobom, które ukończyły terapię i przeżywają trudności z zachowaniem abstynencji;
- udzielane będzie wsparcie osobom, które przerwały abstynencję (nawroty).

Podczas spotkań ze specjalistami osoby zagrożone uzależnieniem:

- będą motywowane do podjęcia pracy nad wprowadzeniem zmian mających na celu wypracowanie konstruktywnych metod radzenia sobie z doświadczanymi trudnościami;
- będą doskonaliły umiejętności chroniące takie jak: asertywność, odporność na presję grupy społecznej, komunikacja interpersonalna, konstruktywne rozwiązywanie konfliktów itp;
- dokonywana będzie analiza i diagnoza bieżącej sytuacji życiowej (rodzinnej, zawodowej, społecznej) ukierunkowana na wprowadzenie konstruktywnych zmian.

Podczas spotkań ze specjalistami osoby doświadczające przemocy domowej:

- będą motywowane do podjęcia działań mających na celu zmianę ich położenia życiowego;
- będą edukowane na temat procedury „Niebieskich kart” oraz kroków, jakie należy podjąć celem rozpoczęcia procedury;
- podczas spotkań podejmowana będzie praca ukierunkowana na obniżenie poziomu lęku, wstydu, bezradności osób doświadczających przemocy. Ww. są często czynnikiem hamującym podjęcie przez te osoby działań mających na celu zmianę ich sytuacji

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

życiowej. Także dostarczenie wiedzy na temat zjawiska przemocy m.in. mechanizmu koła przemocy umożliwi ww. osobom zrozumienie zjawiska, obniżenie poczucia lęku, a w konsekwencji podjęcie konkretnych działań.

Spotkania ze specjalistami realizowane będą w formie:

- konsultacji indywidualnych – mających na celu podjęcie pracy z interesantami w kontakcie indywidualnym. Ta forma pracy jest rekomendowana w szczególności dla osób przeżywających osobiste problemy życiowe i emocjonalne. Należy podkreślić, że osoby z problemem uzależnień lub zagrożone tym zjawiskiem, a także osoby doświadczające przemocy domowej przeżywają trudności współtowarzyszące ww. zjawiskom. Wśród nich można wymienić zaburzenia psychiczne, kryzysy emocjonalne, kryzysy życiowe takie jak np. śmierć bliskiej osoby, choroba, utrata pracy itp. Często problemy współtowarzyszące są przyczyną lub konsekwencją uzależnień / przemocy.
- konsultacji informacyjno – edukacyjnych mających na celu podniesienie poziomu wiedzy osób, w rodzinach których występuje problem uzależnienia, na temat: mechanizmów uzależnienia również od czynności, przyczyn sięgania po środki psychoaktywne oraz sposobu ich działania, zagrożeń wynikających z uzależnienia od substancji oraz czynności.
- spotkań rodzinnych mających na celu poprawę funkcjonowania rodzin, jako czynnika chroniącego przed podejmowaniem zachowań ryzykownych zwłaszcza przez młodych ludzi.
- konsultacji prawnych – udzielanych przez wykwalifikowanego prawnika (adwokata) obejmujących sprawy z zakresu prawa cywilnego, rodzinnego i opiekuńczego (za szczególnym uwzględnieniem spraw majątkowych: podział majątku, sprawowanie zarządu nad majątkiem wspólnym, finansowe rozliczenia między małżonkami, byłymi małżonkami, partnerami oraz innymi krewnymi) oraz karnego (sprawy o przestępstwa z użyciem przemocy wobec osoby najbliższej).
- Ponadto upowszechniane będą wśród mieszkańców miasta informacje o dostępnych formach pomocy dla rodzin borykających się z uzależnieniami i przemocą domową w formie ulotek, broszur, plakatów oraz za pośrednictwem mediów.

Narkotesty

W 2025 r. osoby zainteresowane będą mogły nieodpłatnie otrzymać test służący do detekcji narkotyków w próbce moczu. Testy będą udostępniane interesantom zgłaszającym się do Biura Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień, a także zainteresowanym instytucjom

– szkoły, MOPS, Poradnie Leczenia Uzależnień, Policja.

W przypadku indywidualnych interesantów pracownik Biura będzie wyjaśniał, w jaki sposób wykonać test i zinterpretować uzyskany wynik. Ponadto prowadzona będzie rozmowa na temat przyczyn, które skłaniały daną osobę do skorzystania z możliwości bezpłatnego otrzymania narkotestu. Niemal we wszystkich przypadkach, pytanie o powód, dla którego interesant chce otrzymać narkotest, spotyka się z ujawnianiem problemów związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych przez któregoś z członków rodziny. W takich sytuacjach zainteresowane osoby będą zapraszane na konsultację z psychologiem lub terapeutą leczenia uzależnienia i współuzależnienia. Celem konsultacji będzie przybliżenie problemu narkomanii oraz wskazywanie miejsc na terenie, których można podjąć specjalistyczną terapię.

Realizacja procedury zobowiązania do leczenia pod nadzorem sądu osób uzależnionych od alkoholu poprzez:

1. Przyjęcie zgłoszenia w przypadku występowania nadużywania alkoholu z jednoczesnym wystąpieniem przesłanek z art. 24 ww. ustawy.
2. Zaproszenie na rozmowę osoby, co do której wpłynęło zgłoszenie o wystąpieniu, przesłanek z art. 24 ustawy i motywowanie jej do dobrowolnego podjęcia leczenia odwykowego.
3. Skierowanie ww. osoby na badanie w celu wydania opinii w przedmiocie uzależnienia od alkoholu i wskazanie rodzaju zakładu leczniczego (art. 25).
4. Przygotowanie dokumentacji związanej z postępowaniem sądowym wraz z opinią wydaną przez biegłego psychologa i psychiatrę.

5. Złożenie wniosku o wszczęcie postępowania do sądu rejonowego właściwego według miejsca zamieszkania lub pobytu osoby, której postępowanie dotyczy (art. 26 ust. 3).

Punkt Wsparcia Dziecka i Rodziny

Punkt Wsparcia Dziecka i Rodziny usytuowany jest w strukturach Biura Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień. Działalność Punktu będzie realizowana w budynku Biura przy ul. Powstańców Wielkopolskich 1A.

W Punkcie realizowane będą następujące inicjatywy:

- Zajęcia opiekuńczo – wychowawcze oraz socjoterapeutyczne – to inicjatywa adresowana do dzieci z rodzin z problemem uzależnień lub / i przemocy w rodzinie. Zajęcia będą odbywały się w godzinach popołudniowych, po zakończeniu zajęć szkolnych. W ramach zajęć zapewniona zostanie stała i systematyczna współpraca z rodziną dziecka oraz indywidualne spotkania z dziećmi organizowane poza pracą z grupą. Dzieci otrzymają codzienne dożywianie i stałą opiekę psychologiczno – pedagogiczną. Program zajęć z dziećmi ukierunkowany zostanie na pomoc w radzeniu sobie z życiowymi problemami, kryzysami (rodzinnymi, związanymi z relacjami z rówieśnikami, szkolnymi). W trosce o skuteczne rozwiązywanie problemów rodzinnych dziecka prowadzona będzie ścisła współpraca Punktu z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, szkołami, Sądem Rodzinnym, Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie oraz Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Dzieci będą miały możliwość rozwijania swoich zainteresowań m.in. poprzez warsztaty teatralne, plastyczne, taneczne oraz sportowe. Organizowane będą również zajęcia edukacyjne mające na celu pomoc i wsparcie w procesie realizacji obowiązku szkolnego (m.in. pomoc w odrabianiu lekcji).

W okresie wakacyjnym dzieci będą miały możliwość udziału w półkoloniach. Dodatkowo kontynuowana będzie współpraca z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Ciechanowie i działającym w jego strukturach Klubem Seniora. Głównym celem tego przedsięwzięcia jest integracja międzypokoleniowa oraz przekazywanie tradycji, jak również budowanie między uczestnikami przyjaznych relacji, poprzez wspólne przygotowanie ozdób świątecznych, uczestniczenie we wspólnych wyjazdach,

inscenizacje bajek, organizowanie imprez okolicznościowych (urodzinowych, imieninowych, z okazji Dnia Babci, Dnia Dziadka itp.).

Filia Punktu Wsparcia Dziecka i Rodziny w Krzywej Hali

Głównym celem Filii jest:

- zapewnienie form wsparcia w zakresie ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w środowisku,
- tworzenie warunków do rozwijania potencjału dzieci i młodzieży,
- profilaktyczne i terapeutyczne oddziaływanie na dzieci i młodzieży zagrożoną kryzysami psychicznymi, uzależnieniami, tendencjami autodestrukcyjnymi,
- edukacja dzieci i młodzieży w celu kształtowania asertywnych, obywatelskich, empatycznych postaw, sprzyjających zrozumieniu siebie i otaczającego świata oraz umiejętność sięgania po pomoc w czasie życiowych kryzysów.

W krzywej Hali będzie prowadzona świetlica socjoterapeutyczna, organizowane będą spotkania dla rodziców w formie grupy wsparcia, zajęcia TUS – Trening Umiejętności Społecznych z wybraną grupą dzieci, które mają problemy w kontaktach interpersonalnych oraz zapewniony będzie dyżur psychologa. Dzieci będą mogły spędzić czas po zajęciach szkolnych w bezpiecznej przestrzeni, pod opieką psychologów, terapeutów, animatorów, edukatorów, terapeutów, opiekunów pracujących w oparciu o nowoczesne metody.

Filia Punktu zapewni wsparcie psychologiczne, wsparcie terapeutyczne, wsparcie w zakresie kształtowania umiejętności życiowych, radzenia sobie ze stresem i zorientowania w możliwościach uzyskania pomocy, wsparcie pedagogiczne, wsparcie w kontaktach ze szkołą i wsparcie w nauce, edukację na temat emocji, kryzysów psychicznych i sposobów radzenia sobie z nimi.

Zadanie 3

Prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej oraz działalności szkoleniowej w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych, przeciwdziałania narkomanii oraz uzależnieniom behawioralnym, w szczególności dla

dzieci i młodzieży, w tym prowadzenie pozalekcyjnych zajęć sportowych, a także działań na rzecz dożywiania dzieci uczestniczących w pozalekcyjnych programach opiekuńczo-wychowawczych i socjoterapeutycznych

W ciągu roku realizowane będą inicjatywy profilaktyczne i edukacyjne poruszające problematykę negatywnych skutków spożywania alkoholu, używania narkotyków oraz niebezpieczeństwa uzależnień behawioralnych, promujące zdrowy styl życia wolny od uzależnień w tym zasad racjonalnego odżywiania. Inicjatywy będą adresowane do dzieci i młodzieży oraz dorosłych mieszkańców miasta. Kontynuowana będzie współpraca z Komendą Powiatową Policji w Ciechanowie, Strażą Miejską, Sanepidem, Szpitalem, Państwową Uczelnią Zawodową oraz innymi podmiotami zainteresowanymi nawiązaniem współpracy na rzecz zapobiegania uzależnieniom wśród mieszkańców Ciechanowa.

W ramach zadania przewidziano:

- Realizację programów profilaktycznych znajdujących się w Systemie Rekomendacji Programów Profilaktyki i Promocji Zdrowia Psychicznego. Programy rekomendowane będą realizowane wśród uczniów, rodziców i nauczycieli ciechanowskich szkół podstawowych.
- Realizację autorskich programów profilaktyki uzależnień w tym behawioralnych głównie w zakresie uzależnień od urządzeń mobilnych oraz jedzenia. Programy będą realizowane wśród uczniów ciechanowskich szkół podstawowych przez podmioty, z którymi prowadzona była współpraca i które otrzymały pozytywne rekomendacje Dyrektorów szkół.
- Realizację programów profilaktycznych adresowanych do dużych grup odbiorców: koncerty, spektakle teatralne, formy słowno – muzyczne, pokazy multimedialne, namioty i busy profilaktyczne. W ciągu roku realizowane będą inicjatywy profilaktyczno – edukacyjne organizowane przez Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień oraz we współpracy z podmiotami zainteresowanymi udziałem w ww. przedsięwzięciach. Inicjatywy będą odbywać się: w okresach wzmożonego ryzyka pojawienia się zachowań ryzykownych – ferie zimowe, wakacje, podczas projektów realizowanych przez inne podmioty zewnętrzne (Policja, Straż Miejska, Szpital, Sanepid, PANS itp.) zgłaszające gotowość podjęcia współpracy, na rzecz zapobiegania

uzależnieniom wśród dzieci i młodzieży, na okoliczność inauguracji nowego roku szkolnego, podczas imprez plenerowych organizowanych w mieście. Podczas wydarzeń upowszechniane będą materiały informacyjno – edukacyjnych, organizowane będą konkursy, quizy oraz zabawy integracyjne dla uczestników. Celem inicjatyw będzie szerokokorozumiana edukacja społeczna na temat zagrożeń związanych z uzależnieniami również behawioralnymi oraz promowanie zasad zdrowego i racjonalnego odżywiania.

- Prowadzenie warsztatów edukacyjno - profilaktycznych z dziećmi i młodzieżą ze szkół podstawowych z terenu miasta.

Pozalekcyjne zajęcia opiekuńczo – wychowawcze i profilaktyczne w świetlicach szkolnych

W świetlicach szkolnych zatrudnieni zostaną pedagodzy posiadający stosowne kwalifikacje do realizacji zajęć z zakresu profilaktyki uzależnień. Ponadto pedagodzy uczestniczyć będą w szkoleniach podnoszących wiedzę i umiejętności z zakresu profilaktyki uzależnień oraz przemocy i agresji rówieśniczej.

Każdy z pedagogów będzie realizował zajęcia opiekuńczo – wychowawcze oraz zajęcia profilaktyczne prowadzone w oparciu o wcześniej przygotowany program uwzględniający takie obszary tematyczne jak: zagrożenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych (nikotyna, alkohol, narkotyki, dopalacze, napoje energetyzujące itp.), zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń mobilnych (telefon, tablet, komputer, laptop), zagrożenia w sieci, przemoc i agresja rówieśnicza, rozwijanie umiejętności chroniących (odporność na presję grupy rówieśniczej, asertywność, komunikacja interpersonalna). Zajęcia będą odbywały się w okresie styczeń – czerwiec oraz wrzesień – grudzień.

Szkoła XXII wieku

Szkoła XXII wieku to projekt edukacyjny skierowany do dzieci i młodzieży, poszerzony o oddziaływanie na ich rodziców i nauczycieli. Jest to kompleksowy projekt, którego celem jest przeciwdziałanie uzależnieniom od alkoholu, substancji psychoaktywnych, profilaktyka zaburzeń odżywiania, przeciwdziałanie cyberprzemocy, uzależnieniom od gier i Internetu,

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

co w konsekwencji ma na celu również rozwijanie umiejętności dbania o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, a tym samym przeciwdziałanie próbom samobójczym.

Projekt zakłada zwiększenie świadomości dzieci, rodziców i nauczycieli na temat uzależnień i zagrożeń, a tym samym wypracowanie skutecznych strategii zapobiegania im w społeczności lokalnej. Projekt ma na celu stworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska edukacyjnego, w którym wszyscy członkowie społeczności szkolnej czują się szanowani i chronieni, obejmuje zarówno wsparcie rówieśnicze jak i mediacje.

Projekt zakłada zajęcia z dziećmi i młodzieżą, jak również szkolenia rady pedagogicznej, udostępnienie rodzicom materiałów, wspieranie pracy szkoły oraz poprawę relacji z uczniami. Ważnym aspektem będzie monitorowanie sytuacji w szkołach w celu „trzymania ręki na pulsie” oraz wsparcie placówki w sytuacjach interwencyjnych, poprzez spotkania z nauczycielami oraz rodzicami, telefoniczne wsparcie kadry oraz rodziców.

Sportowe zajęcia z elementami profilaktyki

Celem zajęć będzie wzmocnienie u dzieci i młodzieży czynników chroniących poprzez ukazywanie autorytetów promujących wzorzec trzeźwości oraz abstynencji - trenera, znanych sportowców. Zajęcia będą miały za zadanie rozwijanie zainteresowań sportowych, promocję zdrowego stylu życia wolnego od uzależnień. Będą stanowiły formę zagospodarowania wolnego czasu dzieciom i młodzieży z terenu miasta, co stanowi jeden z czynników chroniących młodych ludzi przed podejmowaniem zachowań ryzykownych.

Zadanie będzie realizowane poprzez dofinansowanie wyjazdowych obozów sportowych z programem psychoprofilaktycznym.

Warunkiem dofinansowania inicjatyw będzie złożenie programu oraz udokumentowanie kwalifikacji z zakresu profilaktyki uzależnień przez osobę realizującą ten program.

Zadanie zlecone przez gminę w trybie otwartego konkursu ofert dla organizacji pozarządowych.

Program profilaktyki i leczenia nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

W 2025 r. zostanie opracowany Program profilaktyki i leczenia nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży, który będzie systematyzował dotychczasowe działania miasta w tym zakresie oraz wyznaczał nowe kierunki.

W odniesieniu do uzależnień behawioralnych młodzi mieszkańcy Ciechanowa są najbardziej narażeni m.in. na nadmierne przyjmowanie pokarmów. Nasilenie ww. problemów może mieć związek z okresem pandemii covid oraz związaną z nim przedłużającą się izolacją domową. Konieczność realizacji obowiązku szkolnego w trybie on – line, ograniczona możliwość spotkań z rówieśnikami generowały konieczność wzmożonego korzystania z urządzeń mobilnych za pośrednictwem, których młodzi ludzie uczestniczyli w lekcjach oraz utrzymywali kontakt z grupą rówieśniczą. Konsekwencją ww. sytuacji było ograniczenie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży oraz zachwianie dziennego zapotrzebowania organizmu na kilokalorie. Nie bez znaczenia pozostaje również popularność wśród młodych ludzi produktów obfitujących w cukier takich jak słodkie napoje i słodkie przekąski. Wyniki badań prowadzonych po okresie nauczania zdalnego pokazały, że dzieci i młodzież identyfikują się z problemem nadmiernego jedzenia. Zarówno kompulsywne przyjmowanie posiłków, jak i uzależnienie od cukru jest uznawane za jedno z zaburzeń behawioralnych. Niepohamowane, nadmierne spożywanie słodkich przekąsek czy napojów może mieć negatywne dla zdrowia skutki.

Nakreślony powyżej problem wymaga systematyzacji działań, mających na celu przywrócenie stanu równowagi. W związku z powyższym jeden z celów strategicznych Gminnego Programu Profilaktyki na 2025 r. dotyczy problemu uzależnień behawioralnych m. in. od nadmiernego jedzenia.

W ramach Programu w ciągu roku realizowane będą projekty profilaktyczne poruszające problematykę uzależnień behawioralnych zwłaszcza od nadmiernego jedzenia. Prelekcje, warsztaty, pogadanki promujące: zasady racjonalnego odżywiania, ograniczanie spożycia (popularnych wśród dzieci i młodzieży) produktów obfitujących w cukry oraz zasady zdrowego stylu życia wolnego od uzależnień.

Współpraca z Kościołem w zakresie promowania postaw trzeźwościowych i abstynenckich u osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży skupionej w oazach, scholach parafialnych i innych grupach.

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

W ramach tej współpracy wspierane będą spotkania z programem psychoprofilaktycznym dla dorosłych, dzieci i młodzieży, wyjazdowe warsztaty profilaktyczne promujące abstynencję i postawy trzeźwościowe, uczące radzenia sobie z osobistymi trudnościami, rozwijające umiejętności chroniące.

Warunkiem dofinansowania ww. inicjatyw będzie złożenie programu profilaktycznego, który zostanie zrealizowany podczas wyjazdu, czy spotkania oraz udokumentowanie kwalifikacji z zakresu profilaktyki uzależnień przez osobę realizującą ten program.

Zasady wynagradzania członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

1. Ustala się miesięczne wynagrodzenie ryczałtowe w wysokości 350 zł brutto dla przewodniczącego i wiceprzewodniczącego Komisji oraz 300 zł brutto dla każdego członka. Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, płatne w terminie 14 dni od daty posiedzenia Komisji.
2. Podstawą do wypłaty wynagrodzenia, o którym mowa w punkcie 1 jest udokumentowane (listą obecności) uczestnictwo w posiedzeniu Komisji.

Podejmowanie interwencji w związku z naruszeniem przepisów określonych w art. 13¹ i 15 ustawy oraz występowanie przed sądem w charakterze oskarżyciela publicznego

W przypadku złamania zakazu sprzedaży alkoholu nieletnim lub nietrzeźwym oraz w przypadku złamania zakazów promocji i reklamy napojów alkoholowych gmina może podejmować interwencje oraz występować przed sądem, jako oskarżyciel publiczny, czyli występować z aktem oskarżenia bezpośrednio do sądu z pominięciem prokuratora.

Szkolenia pracowników Biura Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień..

Celem szkoleń będzie podnoszenie kwalifikacji pracowników Biura oraz ich czynny udział w specjalistycznych wyjazdowych szkoleniach i innych formach doskonalenia zawodowego z zakresu rozwiązywania problemów uzależnień, odpowiedzialnych za opracowanie i realizację Gminnego Programu Profilaktyki i rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Ciechanów.

Minimalizowanie i przeciwdziałanie spożywaniu alkoholu poprzez zwiększenie nadzoru nad przestrzenią publiczną, w której dochodzi do nadużywania alkoholu - rozbudowa monitoringu miejskiego 2025

Celem przeciwdziałania negatywnym skutkom spożywania alkoholu w miejscach publicznych jest zwiększenie nadzoru nad tymi lokalizacjami w mieście, w których często, nagminnie spożywany jest alkohol. Monitoring pozwoli na bezpośredni nadzór nad przestrzenią publiczną, w której dochodzi najczęściej do łamania zakazu spożywania napojów alkoholowych i będzie stanowić narzędzie umożliwiające natychmiastową reakcję służb

i wykwalifikowanej kadry.

Monitoring nie tylko pozwoli zminimalizować, a w konsekwencji wyeliminować spożywanie alkoholu, ale przede wszystkim umożliwi natychmiastowe wdrożenie działań pomocowych w stosunku do osób uzależnionych – m.in. edukacja profilaktyczna, wsparcie psychologiczne i prawne, pomoc w pozostaniu w abstynencji (pomoc wykwalifikowanej kadry z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom).

Dzięki zwiększeniu nadzoru wizyjnego nad przestrzenią publiczną możliwe będzie znaczne zmniejszenie ilości spożywanego alkoholu, przeciwdziałanie spożywaniu alkoholu oraz umożliwienie szybkiego udzielenia pomocy osobom uzależnionym w rozwiązywaniu problemów alkoholowych.

Ewaluacja Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii poprzez monitorowanie:

- liczby dzieci i młodzieży uczestniczącej w programach profilaktycznych i psychoedukacyjnych,
- liczby osób uzależnionych i członków ich rodzin korzystających z pomocy Biura,
- liczby osób zagrożonych uzależnieniem korzystających z oferty pomocowej Biura,
- liczby osób doświadczających przemocy, które skorzystały z oferty Biura,
- liczby dzieci biorących udział w zajęciach sportowych, opiekuńczo – wychowawczych i profilaktycznych,
- liczby osób zmotywowanych do podjęcia terapii,
- liczby szkół i innych placówek oświatowo - wychowawczych, w których zrealizowano

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

- programy profilaktyczne,
- liczba dofinansowanych inicjatyw wyjazdowych dzieci i młodzieży z terenu miasta.

ZASADY FINANSOWANIA REALIZOWANYCH ZADAŃ:

1. Każda oferta powinna być zgodna z art. 4¹ ust. 1 Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi lub/i art. 10¹ ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.
1. W ofercie określony musi być cel przedsięwzięcia, sposób realizacji, spodziewane efekty, kosztorys oraz dokumenty potwierdzające kwalifikacje realizatorów (w przypadku psychoedukacji i zajęć profilaktycznych z dziećmi i młodzieżą).

Źródłem finansowania zadań wynikających z Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii są dochody z opłat za wydane zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych oraz ze środków pochodzących z opłat za zezwolenie dla przedsiębiorcy zaopatrującego przedsiębiorcę posiadającego zezwolenie na sprzedaż detaliczną napojów alkoholowych przeznaczonych do spożycia poza miejscem sprzedaży w napoje alkoholowe w opakowaniach jednostkowych o ilości nominalnej napoju nieprzekraczającego 300 ml.

Środki zaplanowane w budżecie Miasta na realizację Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na 2025 rok wynoszą **1 750 000 zł**, w tym:

- 1 690 000 zł - zadania realizowane w celu przeciwdziałania alkoholizmowi, rozdział **85154**;
- 20 000 zł - zadania realizowane w celu przeciwdziałania narkomanii, rozdział **85153**;
- 40 000 zł - zadania realizowane w celu przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym, rozdział **85195**.

Środki finansowe zabezpieczono w dziale **851 Ochrona Zdrowia** budżetu miasta Ciechanów w tym na realizację zadań z zakresu przeciwdziałania alkoholizmowi.

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

Opracował: Tomasz Kosielski

Załącznik nr 1

**Tabela nr 1. Zadania realizowane w celu przeciwdziałania alkoholizmowi na 2025 r.
Harmonogram finansowy (rozdział: 85154)**

Lp.	Nazwa zadania	Miejsce realizacji	Termin realizacji	Koszt realizacji
Zwiększanie dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla osób uzależnionych od alkoholu i ich rodzin				
1.	Dofinansowanie między innymi superwizji klinicznej dla pracowników leczenia odwykowego w CTiP TOT	Centrum Psychoterapii i Psychoedukacji TOT	Cały rok	21.000,00 zł

Urząd Miasta Ciechanów – Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

	Ciechanów, Poradni Leczenia Uzależnień przy Szpitalu Wojewódzkim w Ciechanowie i Oddziale Leczenia Uzależnień w Przasnyszu.	w Ciechanowie Poradni Leczenia Uzależnień przy Szpitalu Wojewódzkim w Ciechanowie Oddział Leczenia Uzależnień w Przasnyszu		
Udzielanie rodzinom, w których występują problemy alkoholowe, pomocy psychospołecznej i prawnej, a w szczególności ochrony przed przemocą w rodzinie				
2.	- usługi psychologiczne dla osób dorosłych, uzależnionych od alkoholu, współuzależnionych, osób doświadczających przemocy, - usługi psychologiczne dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem alkoholowym i problemami przemocy w rodzinie, konsultacje indywidualne z dziećmi i rodzicami, spotkania rodzinne, - specjalistyczna pomoc rodzinom, których członkowie sięgają po alkohol lub inne środki psychoaktywne, konsultacje z terapeutą uzależnień, - udzielanie porad prawnych osobom uwikłanym w przemoc domową, uzależnionych od alkoholu i innych środków oraz członków ich rodzin.	Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień	Cały rok	103.000,00 zł
3.	Punkt Wsparcia Dziecka i Rodziny ul. Powstańców Wielkopolskich 1A oraz Pl. Piłsudskiego 1 (Krzywa Hala) - zatrudnienie wychowawców do realizacji zajęć socjoterapeutycznych, opiekuńczo-wychowawczych, profilaktycznych, sportowych, artystycznych, tanecznych z dziećmi - dożywanie dzieci, - zakup materiałów pomocniczych do	Punkt Wsparcia Dziecka i Rodziny w Ciechanowie: - ul. Powstańców Wielkopolskich 1A - Pl. Piłsudskiego 1 (Krzywa Hala)		70.000,00 zł

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

	realizacji zajęć z elementami profilaktyki.			
Prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych, przeciwdziałania narkomanii oraz uzależnieniom behawioralnym w szczególności dla dzieci i młodzieży, w tym prowadzenie pozalekcyjnych zajęć sportowych, a także działań na rzecz dożywiania dzieci uczestniczących w pozalekcyjnych programach opiekuńczo-wychowawczych i socjoterapeutycznych				
4.	Prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej wśród dzieci i młodzieży, nauczycieli, rodziców i dorosłych mieszkańców Ciechanowa W punkcie tym finansowane będą: – rekomendowane programy profilaktyki uzależnień adresowane do uczniów szkół, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki uniwersalnej. Celem tej profilaktyki jest zmniejszanie lub eliminowanie czynników ryzyka sprzyjających rozwojowi problemów danej populacji oraz wzmacnianie czynników wspierających prawidłowy rozwój. – autorskie programy profilaktyczne promujące postawy abstynenckie, zdrowy styl życia, poruszające problematykę uzależnień od substancji psychoaktywnych, problematykę przemocy i agresji rówieśniczej, działalność „Klubu Abstynenta”.	Szkoły MOSiR MOPS Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień Punkt Wsparcia Dziecka i Rodziny	Cały rok	40.000,00 zł
5.	Pozalekcyjne zajęcia opiekuńczo – wychowawcze i profilaktyczne w świetlicach szkolnych (zatrudnienie wychowawców).	Szkoły podstawowe	Cały rok	395.000,00 zł
6.	Współpraca z Kościołem w zakresie promowania postaw trzeźwościowych u osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży skupionej w ruchach parafialnych. W punkcie tym finansowane będą wyjazdy grup oazowych, ministrantów, scholii na warsztaty i rekolekcje poświęcone profilaktyce uzależnień, dofinansowanie wypoczynku z programem psychoprofilaktycznym.	Ciechanowskie parafie	Cały rok	10.000,00 zł

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

7.	Koszty sporządzania opinii psychologiczno – psychiatrycznych w przedmiocie uzależnienia od alkoholu przez biegłych sądowych	Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień	Cały rok	40.000,00 zł
8.	Wynagrodzenia osobowe wraz z pochodnymi od wynagrodzeń Koszty związane z finansowaniem zatrudnienia w pełnym wymiarze czasu pracy (kierownik biura, 3 inspektorów), odpis na zakładowy fundusz świadczeń socjalnych, wypłata odprawy emerytalnej pracownikowi odchodzącemu na emeryturę.	Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień	Cały rok	660.000,00 zł
9.	Wynagrodzenia Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Koszty związane z finansowaniem wynagrodzenia członków MKRPA za udział w posiedzeniach Komisji oraz udział w szkoleniach.	Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień	Cały rok	60.000,00 zł
10.	Utrzymanie budynków przy ul. Powstańców Wielkopolskich 1A, Pl. Piłsudskiego 1 oraz ul. Fabrycznej 2 W ramach zaplanowanej kwoty finansowane będą usługi: media, rozmowy telefoniczne, internet, środki czystości, materiały biurowe, tonery oraz tusze do kserokopiarek i drukarek, naprawy i wymiana wyposażenia, monitoring, konserwacja systemów alarmowych i sprzętu biurowego, montaż klimatyzacji, remont dachu budynku Biura, malowanie, zakup rzutnika z ekranem i tablicy multimedialnej, wymiana drukarek.	Budynki usytuowane w Ciechanowie przy: - ul. Powstańców Wielkopolskich 1A - Pl. Piłsudskiego 1 - ul. Fabrycznej 2	Cały rok	84 000,00 zł
11.	Inne oferty, inicjatywy wpływające w ciągu roku po uzyskaniu pozytywnej opinii Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień	Cały rok	5.000,00 zł
12.	Minimalizowanie i przeciwdziałanie spożywaniu alkoholu poprzez zwiększenie nadzoru nad przestrzenią	Wydział Inwestycyjny	Cały rok	170 000,00 zł

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

	publiczną, w której dochodzi do nadużywania alkoholu - rozbudowa monitoringu miejskiego 2025			
13.	Szkolenia pracowników BPIRPU Celem szkoleń będzie podnoszenie kwalifikacji pracowników BPIRPU.	Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień	Cały rok	2.000,00 zł
14.	Zajęcia sportowe z elementami profilaktyki uzależnień – dotacja celowa z budżetu jest udzielona w trybie art.221 ustawy na finansowanie lub dofinansowanie zadań zleconych do realizacji organizacjom prowadzącym działalność pożytku publicznego/ kluby sportowe/.	Ciechanowskie kluby sportowe	Cały rok	30 000,00 zł
OGÓŁEM:				1 690.000,00zł

Załącznik nr 2

Tabela nr 2. Zadania realizowane w celu przeciwdziałania narkomanii na 2025 r.

Harmonogram Finansowy (rozdział: 85153)

Nazwa zadania	Miejsce realizacji	Termin realizacji	Koszt realizacji
Zadania na rzecz ograniczania stosowania środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych i NSP (nowe substancje psychoaktywne).			

Urząd Miasta Ciechanów – Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

<p>1. Programy profilaktyczne - rekomendowane</p> <p>W ciągu roku realizowane będą programy rekomendowane z zakresu profilaktyki narkomanii. Inicjatywy będą adresowane do uczniów, rodziców oraz nauczycieli.</p>	<p>Szkoły</p> <p>Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień</p>	<p>Cały rok</p>	<p>12.000,00 zł</p>
<p>2. Działania profilaktyczno – edukacyjne</p> <p>W ciągu roku realizowane będą inicjatywy profilaktyczne i edukacyjne poruszające problematykę narkotyków, dopalaczy, promujące zdrowy styl życia wolny od uzależnień. Inicjatywy będą adresowane do dzieci i młodzieży oraz dorosłych mieszkańców miasta.</p>	<p>Szkoły</p> <p>Punkt Wsparcia Dziecka i Rodziny</p>	<p>Cały rok</p>	<p>8.000,00 zł</p>
OGÓLEM:			20.000,00 zł

Załącznik nr 3

Tabela nr 3. Zadania realizowane w celu przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym na 2025 r.

Harmonogram Finansowy (rozdział: 85195)

Nazwa zadania	Miejsce realizacji	Termin realizacji	Koszt realizacji

Urząd Miasta Ciechanów – Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień

**Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii
dla miasta Ciechanów na 2025 r.**

Prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych, przeciwdziałania narkomanii oraz uzależnieniom behawioralnym w szczególności dla dzieci i młodzieży, w tym prowadzenie pozalekcyjnych zajęć sportowych, a także działań na rzecz dożywiania dzieci uczestniczących w pozalekcyjnych programach opiekuńczo-wychowawczych i socjoterapeutycznych			
Działania profilaktyczno – edukacyjne	Szkoły	Cały rok	40.000,00 zł
Program profilaktyki i leczenia nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży	Kampania ogólnomiejska		
OGÓLEM:			40.000,00 zł