



## Opis projektu „Zdrówko. Porozmawiajmy o zdrowiu dzieci”

Fundacja Zdrowie Dziecka, działająca na rzecz Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie rozpoczęła nowy projekt związany z promocją zdrowia.

Podcast „Zdrówko. Porozmawiajmy o zdrowiu dzieci” poświęcony jest problematyce uzależnień behawioralnych u dzieci. Powstał po to, aby wskazać rodzicom zagrożenia oraz wyposażyć ich w wiedzę i narzędzia, które mogą wykorzystać w rozmowie z dzieckiem w momencie, gdy podejrzewają u niego taki problem.

Jak tłumaczą eksperci, uzależnienia behawioralne to grupa objawów związanych z wielokrotnym, długotrwałym i utrwalonym powtarzaniem pewnej czynności, których nie umiemy kontrolować.

Jak wyjaśnia Katarzyna Gawron, prowadząca podcast:

„Uzależnienie od konkretnego zachowania, czynności zakłóca funkcjonowanie w innych dziedzinach życia, ogranicza naszą wolność i wpływa na podejmowane decyzje. Niemniej jednak wiąże się z chwilowym poczuciem szczęścia i przyjemności. Trudność w przeciwstawieniu się impulsom powoduje, że dochodzi do wzrostu napięcia i niepokoju, które rozładować może działanie, będące przedmiotem uzależnienia. I tak koło się zamyka. Warto dodać, że często mówimy o zachowaniach społecznie akceptowanych, takich jak np. granie w gry komputerowe, czy korzystanie z social mediów”

Nagrania będą odbywać się w kawiarnianych przestrzeniach Krakowa. W czasie rozmów z zaproszonymi gośćmi – m.in. z psychologami, lekarzami, rodzicami, społecznikami będziemy zastanawiać się:

- Jak budować zdrową relację z rzeczą, która potencjalnie może uzależnić?
- Co mogą zrobić rodzice, kiedy zauważą niepokojące sygnały u swojego dziecka?
- Jak może przebiegać terapia w przypadku uzależnień behawioralnych?
- W jaki sposób niektóre zjawiska mogą wpływać na młodą psychikę?



Wśród poruszanych tematów znajdują się m.in. uzależnienie od niezdrowego jedzenia, social mediów, gier komputerowych, czy oglądania pornografii.

W ramach podcastu powstała grupa na Facebooku o takiej samej nazwie „Zdrówko. Porozmawiajmy o zdrowiu dzieci”. Link do grupy znajduje się pod filmem.

Chcemy, aby było to miejsce formowania się społeczności wokół tematu uzależnień behawioralnych, gdzie rodzice będą mogli dzielić się informacjami na ten temat, wymieniać się wspólnymi doświadczeniami i zadawać pytania ekspertom.

Projekt trwa od sierpnia 2023 do listopada 2024 roku.

W tym czasie powstanie 5 odcinków. Każdy z nich wyposażony będzie w napisy. Tematem pierwszego będzie uzależnienie dzieci od oglądania pornografii.

Podcastu „Zdrówko. Porozmawiajmy o zdrowiu dzieci” będzie można słuchać i subskrybować na takich platformach jak: Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts oraz oglądać w formie wideocastu na kanale YouTube Fundacji Zdrowie Dziecka.

Projekt realizowany jest przy wsparciu finansowym Województwa Małopolski.