



*XIII EDYCJA  
REGIONALNEJ OLIMPIADY WIEDZY O ZDROWIU PSYCHICZNYM  
w 2024 roku*

TEMAT: „Problematyka zdrowia psychicznego z uwzględnieniem zaburzeń odżywiania oraz wpływu mediów społecznościowych ”

- Etap szkolny:
  - Test podstawowy - 20 pytań, czas trwania 25 minut,
  - I dogrywka - 10 pytań, czas trwania 10 minut;
  - II dogrywka – 8 pytań, czas trwania 10 minut;
- Etap powiatowy:
  - Test podstawowy - 25 pytań, czas trwania 30 minut,
  - I dogrywka - 10 pytań, czas trwania 10 minut,
  - II dogrywka - 8 pytań, czas trwania 10 minut,
  - III dogrywka - 6 pytań, czas trwania 10 minut;
- Etap regionalny:
  - Test podstawowy – 25 pytań, czas trwania 30 minut,
  - I dogrywka-15 pytań, czas trwania 15 minut,
  - II dogrywka -pytania ustne zadawane przez jury.

## LITERATURA - ETAP SZKOLNY

Dr Klaudyna Bociek  
Warmińsko-Mazurska Biblioteka  
Pedagogiczna im. Prof. Tadeusza  
Kotarbińskiego w Olsztynie

### “Nowe uzależnienia w życiu dzieci i młodzieży”

**Dr Klaudyna Bociek**

Warmińsko-Mazurska Biblioteka Pedagogiczna  
im. Prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Olsztynie

#### Nowe uzależnienia w życiu dzieci i młodzieży

Kiedy myślimy o zjawisku uzależnienia, zazwyczaj w pierwszej kolejności przychodzą nam do głowy substancje, nad których nadmiernym spożyciem jakaś osoba nie panuje: alkohol, papierosy, narkotyki. Problem uzależnienia od substancji psychoaktywnych dotyczy ludzi niemal w każdym wieku. Są to jednak zagadnienia dość dobrze rozpoznane nie tylko w naukowej teorii, ale także w pedagogicznej praktyce – uzależnienia te łatwo zauważyć, w placówkach oświatowych i w rodzinach stosujemy sprawdzone metody profilaktyki, znamy też instytucje, które specjalizują się w pomocy osobom uzależnionym od wspomnianych używek.

Mamy już jednak rok 2020 i warto, abyśmy uświadomili sobie, że współczesna młodzież żyjąc w zupełnie innej rzeczywistości niż ich rodzice i dziadkowie (głównie za sprawą rewolucji cyfrowej), boryka się z odmiennymi problemami i znajduje też inne sposoby ucieczki od nich.

Jako nauczyciel akademicki pracujący z przyszłymi i czynnymi nauczycielami oraz do niedawna jeszcze – pedagog pracujący z młodzieżą licealną, chciałabym przedstawić w zarysie problemy, z którymi nie radzą sobie współczesne dzieci i młodzież. Wydaje się, że rodzice nie radzą sobie z tymi problemami jeszcze bardziej – nie poświęcając dziecku wystarczająco dużo czasu, nie okazując mu miłości i zainteresowania jego życiem, nie wprowadzając dziecka w świat wartości, nie wymagając od niego i nie służąc własnym przykładem oraz pomocą – przyczyniają się do tego, że młodzi ludzie są zupełnie bezradni wobec problemów, które wielu dorosłym mogą wydawać się banalne. Wielu młodych ludzi zatrzymało się jednak w swoim rozwoju emocjonalnym i moralnym na poziomie dziecka, nie wynosząc z domu rodzinnego jasnych norm i wzorców postępowania, oraz nie znajdując w kręgu najbliższych osób pewnego oparcia. Z drugiej strony, oszołomieni stylem życia prezentowanym w mediach, zachętą do życia tak, jak się w danej chwili podoba i promocją konsumpcjonizmu, próbują realizować potrzeby przynależności i uznania w sposób, który może budzić niepokój.

Rewolucja technologiczna drugiej połowy XX wieku ukazała nowe rodzaje uzależnień – już nie tyle od zażywanych środków chemicznych, które uzależniały fizycznie, ile od wykonywania czynności nałogowych, mających naturę uzależnień psychicznych. Człowiek poddaje się czynności nałogowej, coraz bardziej koncentrując wokół niej swoje myśli, traci kontrolę nad swoim zachowaniem, jego wola słabnie, a inne sprawy i obowiązki życiowe tracą znaczenie<sup>1</sup>. Dokonajmy zatem krótkiego przeglądu nowych uzależnień, które pojawiły się w świecie współczesnych dzieci i młodzieży. Są to przede wszystkim uzależnienia behawioralne, zwane również zachowaniami kompulsywnymi. Dotyczą one takich czynności jak np. korzystanie z Internetu, granie na komputerze, jedzenie, zakupy, uprawianie sportu czy opalanie<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> E. Dziubak, *Telefon komórkowy – towarzysz życia dzieci i młodzieży*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2019, nr 4, s. 22.

<sup>2</sup> I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, *Uzależnienia behawioralne*, Warszawa 2018.

## LITERATURA - ETAP SZKOLNY

**Patrycja Kapczuk**

Zakład Biochemii, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

**Natalia Komorniak**

Katedra i Zakład Żwienia Człowieka i Metabolomiki, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

**Karolina Rogulska**

Katedra Mikrobiologii, Immunologii i Medycyny Laboratoryjnej, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

**Mateusz Bosiacki**

Katedra i Zakład Diagnostyki Funkcjonalnej i Medycyny Fizykalnej, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

**Dariusz Chlubek**

Zakład Biochemii, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

### “Żywność wysokoprzetworzona i jej wpływ na zdrowie dzieci i osób dorosłych”

#### Żywność wysokoprzetworzona i jej wpływ na zdrowie dzieci i osób dorosłych

##### STRESZCZENIE

Ostatnie lata uwiarydliły wyraźny trend zdrowego odżywiania. Pomimo dostępności szeregu produktów naturalnych, na rynku występuje mnóstwo żywności wysokoprzetworzonej. Zasadne wydaje się zatem edukowanie społeczeństwa w kontekście rozsądnego konsumpcjonizmu. Celem pracy, był przegląd literatury w zakresie podziału, sposobu działania oraz wpływu najczęściej stosowanych dodatków do żywności na stan zdrowia dzieci i osób dorosłych. Według IZZ stan zdrowego odżywiania organizmu można osiągnąć poprzez stosowanie się do zasad zawartych w piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Niestety, nawyki żywieniowe zarówno osób dorosłych jak i dzieci odbiegają znacząco od przedstawionych w piramidzie zaleceń. Dodatki do żywności stanowią istotny element procesu wytwórczego, który wzbudza wiele kontrowersji. Dzieli się one m.in. na barwniki, konserwanty (substancje konserwujące) czy przeciwutleniające. Wymienione substancje mogą kumulować się w organizmie i wywierać na niego negatywne skutki zdrowotne. Przedstawiony przegląd literatury wskazuje na konieczność podjęcia działań profilaktycznych oraz edukacji w zakresie zasad prawidłowego żywienia oraz zagrożeń wynikających ze spożycia żywności wysokoprzetworzonej.

##### WSTĘP

W ostatnich latach coraz więcej uwagi poświęca się prawidłowemu odżywianiu. Nadeszła „nowa era” mody na żywność. Z jednej strony zwiększyło się zainteresowanie produktami naturalnymi, pochodzenia ekologicznego, wyprodukowanymi w tradycyjny sposób; z drugiej zaś ogromną część rynku spożywczego nadal zajmuje żywność wysokoprzetworzona, aromatyzowana, kolorowa, o długim terminie przydatności do spożycia.

Ostatnie lata wskazują, że istnieje potrzeba uświadamiania społeczeństwa w kontekście jakości i bezpieczeństwa żywności oraz rozsądnego konsumpcjonizmu. Tylko prawidłowo skomponowana dieta, bogata w produkty naturalne, pozbawiona żywności wysokoprzetworzonej (obfitującej w sztuczne dodatki) może wpisać się w element zdrowego stylu życia [1-4].

Celem pracy był przegląd literatury w zakresie podziału, sposobu działania oraz wpływu najczęściej stosowanych dodatków do żywności na stan zdrowia dzieci i osób dorosłych.

##### PRAWIDŁOWY SPOSÓB ŻYWIENIA WG IZZ I WHO

Zgodnie z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia (IZZ) [5] prawidłowy stan odżywiania organizmu jest możliwy do osiągnięcia dzięki przestrzeganiu zasad zawartych w piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Spośród produktów żywnościowych, u podstawy piramidy znalazły się warzywa i owoce, które są źródłem cennych witamin, składników mineralnych i polifenoli. Ich spożycie powinno wynosić min. połowę spośród wszystkich spożywanych w ciągu dnia produktów. Kolejne piętro piramidy zajmują zbożowe produkty pełnoziarniste, a następne nabiał (w ilości min. 2 szklanek, np. jogurtu naturalnego). Twórcy piramidy zwrócili także uwagę na konieczność ograniczenia spożycia mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonego) i zastąpienie go jajami, nasionami roślin strączkowych oraz rybami. W piramidzie uwzględniono także zalecenia dotyczące ograniczenia spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego na rzecz olei roślinnych oraz orzechów, a także ograniczenie spożycia cukrów prostych oraz soli/sodu. Wytyczne te tożsame są z zaleceniami zbilansowanej diety promowanymi przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). WHO w celu zapobiegania rozwojowi chorób niezakaźnych (tj. nowotwory, cukrzyca, choroby serca) zaleca ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) do 10%, a kwasów tłuszczowych o konfiguracji trans do 1% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Z kolei zalecenia dotyczące spożycia soli, obejm-

mgr Patrycja Kapczuk<sup>1</sup>✉,

mgr Natalia Komorniak<sup>2</sup>,

mgr Karolina Rogulska<sup>3</sup>,

student Mateusz Bosiacki<sup>4</sup>,

prof. dr hab. n. med. Dariusz Chlubek<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Zakład Biochemii, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie  
<sup>2</sup>Katedra i Zakład Żwienia Człowieka i Metabolomiki, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie  
<sup>3</sup>Katedra Mikrobiologii, Immunologii i Medycyny Laboratoryjnej, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie  
<sup>4</sup>Katedra i Zakład Diagnostyki Funkcjonalnej i Medycyny Fizykalnej, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

[https://doi.org/10.18388/pb.2020\\_309](https://doi.org/10.18388/pb.2020_309)

✉ autor korespondujący: patrycja2510@o2.pl

Słowa kluczowe: żywność wysokoprzetworzona, odżywianie, substancje dodatkowe, zdrowie

Wykaz skrótów: ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ang. attention deficit hyperactivity disorder); ADI – dopuszczalne dzienne spożycie (ang. acceptable daily intake); BHT – butylhydroksytoluen (ang. dibutylhydroxytoluene); EDTA – kwas wesołowy (ang. ethylenediaminetetraacetic acid); DNS – międzyrodzowy system numeryczny dodatków do żywności (ang. International Numbering System for Food Additives); IZZ – Instytut Żywności i Żywienia (ang. National Food and Nutrition Institute); MSG – glutaminian sodu (ang. monosodium glutamate); NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (ang. saturated fatty acids); WHO – Światowa Organizacja Zdrowia (ang. World Health Organization); WHR – wskaźnik talia-biodra (ang. waist-hip ratio).

## LITERATURA - ETAP SZKOLNY

Kognitywistyka i Media w Edukacji  
2018, nr 1

Karolina Sigda

**“Portale społecznościowe – wpływ na dzieci i młodzież”**

Karolina Sigda

### **Portale społecznościowe – wpływ na dzieci i młodzież**

#### **Abstract**

#### **Social networking – impact on children and adolescents**

The ubiquitous contemporary Internet creates unlimited opportunities to use social networking sites that bring opportunities and benefits to children and young people.

In this article, the essence and concept of social networking sites have been characterized and what functions they fulfill. The most popular contemporary social media sites have been listed and described, most of which are used by children and youth – Facebook, Nasza Klasa and Instagram. With the development of mobile devices, children have the possibility of unlimited use of portals that give them great opportunities and opportunities, which is also shown in the article. The fact remains that if something is so popular and widely available, it carries a lot of threats with which the young generation has contact, due to careless and unskillful use in everyday life.

**Key words:** social networking site, Facebook, Instagram, Nasza Klasa

#### **Wstęp**

Człowiek jest z natury istotą społeczną, dlatego dąży do tworzenia więzi z innymi ludźmi. Obecnie Internet jest powszechnym narzędziem umożliwiającym zawieranie takich relacji, dlatego też jest on najczęściej wykorzystywany przez młodzież.

Nowe media bezsprzecznie przyczyniły się do przełomu w zakresie komunikacji medialnej. Dzieci i młodzież najczęściej komunikują się między sobą poprzez portale społecznościowe, takie jak Facebook, NK czy Instagram. Portale

## LITERATURA - ETAP SZKOLNY

AGNIESZKA POLACZKIEWICZ ,  
AGNIESZKA BISKUPEK-WANOT ,  
BARTOSZ WANOT

Katedra Nauk o Zdrowiu i Fizjoterapii Wydział  
Nauk o Zdrowiu Uniwersytet Humanistyczno-  
Przyrodniczy im. Jana Długosza w  
Częstochowie

“Żywnienie i zaburzenia odżywiania”

DOI: 10.16926/daziw.2020.12

### ŻYWIENIE I ZABURZENIA ODŻYWIANIA

AGNIESZKA POLACZKIEWICZ<sup>1</sup>, AGNIESZKA BISKUPEK-WANOT<sup>1</sup>, BARTOSZ  
WANOT<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Katedra Nauk o Zdrowiu i Fizjoterapii  
Wydział Nauk o Zdrowiu  
Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy  
im. Jana Długosza w Częstochowie

#### Streszczenie

Zaburzenia odżywiania występują pod postacią zaburzeń lanknienia mających podłoże psychiczne. Anomalie te dotyczą sposobu przyjmowania pokarmu, jego ilości, częstości spożywanego posiłków oraz wyboru rodzaju pożywienia. Nieprawidłowości te dotyczą także odczuć i przeżyć związanych z przyjmowaniem pokarmu. Głód występujący u osób z zaburzeniami odżywiania nie zawsze oznacza ochotę na jedzenie. Zaburzenia odżywiania często mają podłoże psychiczne.

Pierwsze próby nazwania objawów związanych z zaburzeniami odżywiania występowały już w XVI wieku, ale wtedy były określane jako „choroby wyniszczające”. W XX wieku podjęto się sklasyfikowania zaburzeń odżywiania. Na podstawie prac przeprowadzonych na zlecenie WHO, w 1972r. powstały kryteria Feighnera, które przyczyniły się do umieszczenia zaburzeń odżywiania w klasyfikacji ICD i DSM.

#### Wstęp

Zaburzenia w odżywianiu związane są ze zdobyczami cywilizacji i pociągają za sobą konsekwencje dotyczące każdego aspektu życia osoby chorej, jej rodziny oraz najbliższego otoczenia. Rozbieżność występująca pomiędzy wizerunkiem nas samych, a wymaganiami społecznymi, funkcjonowaniem rodzin, wpływem mediów, w tym społecznościowych, prowadzą do pojawiania się zaburzeń odżywiania. W dzisiejszych czasach zauważenie, diagnozowanie i pomoc osobom cierpiącym na zaburzenia odżywiania wymaga od specjalistów zajmujących się tą tematyką nie tylko wiedzy medycznej, ale także dostrzeżenia

## LITERATURA - ETAP SZKOLNY

Innowacje w Pielęgniarstwie i Naukach o Zdrowiu 3(7)/2022

DOROTA KOCHMAN ,  
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych we  
Włocławku  
JUSTYNA BARTKOWSKA  
Wydział Nauk o Zdrowiu 2 Szkoła  
podstawowa SPSK w Warząchewce

“Nawyki żywieniowe młodzieży w szkołach  
średnich a zaburzenia odżywiania”

Innowacje w Pielęgniarstwie i Naukach o Zdrowiu

3(7)/2022

DOI: <https://dx.doi.org/10.21784/lwP.2022.014>

### **Nawyki żywieniowe młodzieży w szkołach średnich a zaburzenia odżywiania**

**The eating habits and eating disorders of adolescents in high schools**

DOROTA KOCHMAN<sup>1</sup>, JUSTYNA BARTKOWSKA<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Państwowa Akademia Nauk Stosowanych we Włocławku, Wydział Nauk o Zdrowiu

<sup>2</sup> Szkoła podstawowa SPSK w Warząchewce

#### **Streszczenie**

**Wstęp.** Nieprawidłowe nawyki żywieniowe wśród młodych ludzi niosą za sobą negatywne skutki zdrowotne, których konsekwencje bywają niebezpieczne.

**Cel:** Celem niniejszej pracy jest ocena nawyków żywieniowych wiedzy oraz świadomości zdrowego odżywiania wśród badanej młodzieży przez pryzmat ryzyka zaburzeń odżywiania.

**Materiał i metody.** Za pomocą metody sondażu diagnostycznego i szacowania, przy użyciu ankiety własnego autorstwa badano nawyki żywieniowe młodzieży w kontekście zaburzeń odżywiania. Procedurę badawczą przygotowano w oparciu o oryginalną wersję kwestionariusza EAT-26 i ORTO-15. Badanie przeprowadzono wśród 70 osób w wieku od 15 do 19 lat.

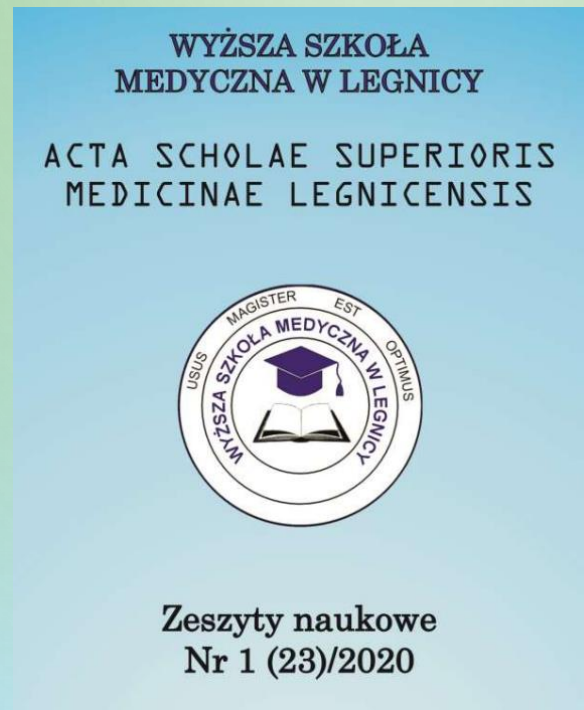
**Wyniki.** Wykazano, że złe nawyki żywieniowe w badanej grupie wpływają negatywnie na wybranych badanych. Dochodzi do zaburzeń odżywiania m.in. otyłości i nadwagi. Większość przebadanej młodzieży odżywia się zdrowo, nie wykazują oni problemów w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Mają oni prawidłową masę ciała odpowiednią do ich wieku.

**Wnioski.** Nieprawidłowe nawyki żywieniowe młodzieży są coraz częstszym problemem w dzisiejszych czasach, z którym zmagają się duża grupa społeczeństwa. Nadmierne spożywanie posiłków, brak ich regularności, unikanie pierwszych śniadań, jedzenie posiłków typu fast-food lub z dużą zawartością cukru, prowokowanie wymiotów staje się główną przyczyną nieprawidłowej masy ciała. Prowadzi to do szeregu negatywnych konsekwencji, a mianowicie pogorszeniu ulega zdrowie fizyczne i psychiczne młodych ludzi, a także dochodzi

## LITERATURA - ETAP SZKOLNY

Aleksandra Witkowska  
Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w  
Krakowie Wydział Rehabilitacji Ruchowej

**“Obniżenie jakości zdrowia psychicznego uwarunkowane zaburzeniami odżywiania.”**



### Obniżenie jakości zdrowia psychicznego uwarunkowane zaburzeniami odżywiania.

Aleksandra Witkowska<sup>1A-F</sup>

<sup>1</sup>Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie Wydział Rehabilitacji Ruchowej

A – koncepcja i projekt badania, B – gromadzenie i/lub zestawianie danych, C – analiza i interpretacja danych, D – napisanie artykułu, E – krytyczne zrecenzowanie artykułu, F – zatwierdzenie ostatecznej wersji artykułu

ISSN 2084-3067

Acta Scholae Superioris Medicinae Legnicensis 2020; 1 (23): 9-17

#### Streszczenie

Obecnie w krajach dobrze rozwiniętych propagowany jest prozdrowotny, ekologiczny tryb życia, w tym sposób odżywiania się. Pozywienie spełnia szereg różnorodnych funkcji w życiu współczesnego człowieka. Nie należy jedynie do kategorii zaspokajania potrzeb fizjologicznych, ale jest także skomplikowanym mechanizmem psychologicznym. Niestety, często służy do radzenia sobie ze stresem, napięciem czy negatywnymi emocjami, prowadząc do autagresji żywieniowych.

Zaburzenia odżywiania określa się jako realizowanie patologicznego wzorca żywieniowego na tle psychicznym. Nie należy ich bagatelizować, gdyż są prekursorem poważnych powikłań somatycznych, ale także przyczyniają się do obniżenia jakości zdrowia psychicznego.

Celem niniejszego artykułu jest analiza zaburzeń odżywiania o podłożu psychicznym. Opisane zostały: ortoreksja, jadłowstręt psychiczny, żarłoczność psychiczna, zespół kompulsywnego jedzenia, syndrom jedzenia nocnego oraz dysmorfia mięśniowa. Artykuł omówiono na podstawie przeglądu piśmiennictwa.

**Słowa kluczowe:** zaburzenia odżywiania, ortoreksja, jadłowstręt psychiczny, żarłoczność psychiczna, zespół kompulsywnego jedzenia, syndrom jedzenia nocnego, dysmorfia mięśniowa

#### Summary

Currently, in well-developed countries, a healthy and ecological lifestyle is promoted, including diet. This means that food has a number of different functions in the life of modern man. It does not only belong in the category of physiological needs which must be satisfied, but is also a complex psychological mechanism. Unfortunately, it is often used to deal with stress, anxiety or negative emotions, leading to eating-related self-aggression.

Eating disorders are defined as the implementation of a pathological psychological eating pattern. They should not be underestimated, since they are a precursor to serious somatic complications, but also contribute to lowering the quality of mental health.

The purpose of this article is to analyze psychological eating disorders. Described are: orthorexia, anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder, night eating syndrome and muscle dysmorphia. The article was based on a literature review.

**Key eating disorders, orthorexia, anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder, night eating syndrome, muscle dysmorphia**

#### Wprowadzenie

Wraz z dynamicznym rozwojem krajów zachodnich nastąpił wzrost anomalii żywieniowych wśród społeczeństw. Łatwy dostęp do wielu różnych produktów spożywczych, a także udział mediów, które propagują prozdrowotny styl życia oraz nienaganną sylwetkę, ale w tym samym czasie zachęcają do kupna produktów przetworzonych to główne czynniki warunkujące wzrost tego zjawiska.



## LITERATURA - ETAP SZKOLNY

Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy. Transdyscyplinarne Studia o Kulturze i Edukacji” 2020, nr 15

Monika Bujewska  
Wydział Zarządzania w Toruniu, oddział w Bydgoszczy  
Wyższa Szkoła Bankowa

**“W JAKI SPOSÓB ŻYCIE W CYFROWYM ŚWIECIE  
NISZCZY ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE? “**

*Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy.  
Transdyscyplinarne Studia o Kulturze i Edukacji” 2020, nr 15*

### **W JAKI SPOSÓB ŻYCIE W CYFROWYM ŚWIECIE NISZCZY ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE?**

**Monika Bujewska**

*Wydział Zarządzania w Toruniu, oddział w Bydgoszczy  
Wyższa Szkoła Bankowa  
e-mail: mb370496@wp.pl*

**Streszczenie:** Podjęto temat zagrożeń wynikających z nadmiernego korzystania z mobilnych urządzeń. Celem napisania pracy było uświadomienie negatywnego wpływu telefonów dotykowych na zdrowie fizyczne i psychiczne. Przedstawiono wskazówki pozwalające zmniejszyć ryzyko narażenia zdrowia na współczesne choroby cywilizacyjne. Smartfon jest współczesnym narkotykiem, który pociąga większość populacji. Zauważono negatywny wpływ technologii na kwestie poznawcze. Dzieci i młodzież mają bardzo dużo problemów z poprawnym budowaniem zdań i umiejętnością wykonywania działań matematycznych. Już dzisiaj należy podjąć działania. W przeciwnym razie dzieci będą niemyślnymi maszynami.

**Słowa kluczowe:** cyberchoroby, uzależnienie, rujnowanie zdrowia, wirtualny świat, życie w cyfryzacji.

#### **Wprowadzenie**

Nie trzeba długo poszukiwać, by spotkać na ulicy dzieci i młodzież posługującą się telefonem komórkowym. Jeszcze kilkanaście lat temu ten widok był niemożliwy do spotkania. Świat XXI wieku wyłonił zupełnie nowe oblicze cyfryzacji przepelnione pędem, biegiem i pośpiechem. Człowiek na tyle zanurzył się w cyfryzacji, że nie potrafi oderwać się od niej. Przebywanie w sieci można porównać do efektu domina, ponieważ w mgnieniu oka zwiększa się ilość osób funkcjonujących w sieci. Każda wolna chwila przepelniona jest w cyfryzacji. Dochodzi nawet do takich sytuacji w których młodzież siedząc w jednym kręgu nie rozmawia ze sobą w realu tylko komunikuje się za pomocą portali społecznościowych. Nawet w restauracji oczekując na zamówioną potrawę młode osoby są obecne w wirtualnym świecie. Nie przeszkadza im, że są w towarzystwie kobiet, kolegów, rodziców i znajomych. Takie zachowanie świadczy o poważnym problemie związanym z uzależnieniem od

## LITERATURA - ETAP POWIATOWY

literatura obowiązująca w etapie szkolnym oraz:

Forum Zaburzeń Metabolicznych 2011;2(4):239-244

Iwona Węgielska, Weronika Słaba, Joanna Suliburska

**“Terapia dietą i leczenie farmakologiczne otyłości w aspekcie problemu niedożywienia osób otyłych”**



## LITERATURA - ETAP POWIATOWY

literatura obowiązująca w etapie szkolnym oraz:

Mariusz Jaworski  
Zakład Psychologii Medycznej, Warszawski Uniwersytet  
Medyczny Neuropsychiatria i Neuropsychologia 2011;  
6, 3–4: 151–158

“Zaburzenia procesów poznawczych w bulimii”

### Zaburzenia procesów poznawczych w bulimii

Cognitive problems in bulimia

Mariusz Jaworski

Zakład Psychologii Medycznej, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Neuropsychiatria i Neuropsychologia 2011; 6, 3–4: 151–158

#### Adres do korespondencji:

mgr Mariusz Jaworski  
Zakład Psychologii Medycznej  
Warszawski Uniwersytet Medyczny  
ul. Żwirki i Wigury 81 A, 02-091 Warszawa  
tel. +48 22 572 05 33  
e-mail: mjaworski@wum.edu.pl

#### Streszczenie

Żarłoczność psychiczna (*bulimia nervosa*) wg klasyfikacji ICD-10 należy do grupy zaburzeń odżywiania. Ponieważ bulimia dotyczy sfery funkcjonowania psychicznego jednostki uzasadniona wydaje się diagnoza neuropsychologiczna funkcji poznawczych w tej grupie pacjentów. Wśród testów neuropsychologicznych do oceny funkcji poznawczych u osób z kliniczną postacią żarłoczności psychicznej najczęściej stosowany jest test Stroopa, zarówno w wersji standardowej, jak i zmodyfikowanej, zawierającej słowa związane z jedzeniem i kształtem ciała. Z przeprowadzonego przeglądu literatury wynika, że w przebiegu bulimii mogą wystąpić pewne zaburzenia neuropsychologiczne, jednak z powodu niewystarczającej liczby badań nie można jednoznacznie określić, w odniesieniu do których funkcji występują największe deficyty poznawcze. Zwraca się uwagę na występowanie deficytów w tej grupie pacjentów w sferze percepcji, dotyczącej głównie kształtów własnego ciała, własnej choroby i funkcjonowania emocjonalnego. Osoby chore na bulimie charakteryzują się zwiększoną selektywnością uwagi, dotyczący to przede wszystkim bodźców związanych z żywnością i masą ciała. W aspekcie deficytów pamięci wyniki są zróżnicowane, choć zwraca się uwagę zwłaszcza na deficyty pamięci autobiograficznej. U osób z żarłocznością stwierdza się również zaburzenia w obrębie funkcji wykonawczych, przejawiające się w zwiększonej impulsywności zachowań. Zaburzenia w obrębie funkcji wzrokowo-przestrzennych oraz myślenia abstrakcyjnego nie zostały dokładnie zbadane. Nie odnotowano nieprawidłowości w zakresie funkcji werbalnych u tych pacjentów oraz zaburzeń w zakresie wydajności w testach na inteligencję.

**Słowa kluczowe:** bulimia, procesy poznawcze, uwaga, inteligencja, percepcja, pamięć.

#### Wstęp

Żarłoczność psychiczna (*bulimia nervosa* – BN) należy do grupy zaburzeń odżywiania polegających na powtarzających się napadach objadania się, po których występują zachowania

#### Abstract

Bulimia nervosa according to ICD-10 belongs to a group of eating disorders. Since bulimia concerns the sphere of mental functioning, neuropsychological diagnosis of cognitive functions in this group of patients seems reasonable. The Stroop test is the most commonly used neuropsychological test to assess cognitive function in patients with the clinical form of bulimia nervosa, in standard and modified versions containing words associated with food and body shape. The literature review showed that in the course of bulimia patients may experience some degree of neuropsychological impairment, but due to the lack of a sufficient number of tests one cannot clearly establish in relation to which functions most cognitive deficits appear. It is observed that in this group of patients deficits occur in the sphere of perception, relating principally to the body shape, illness and emotional functioning. Patients with bulimia are characterized by increased selectivity of attention, particularly to stimuli associated with food and weight. Results of research on memory deficits vary, although attention is particularly drawn to autobiographical memory deficits. Persons with bulimia manifest disorders of executive functions, which are observable as increased impulsivity in the behaviour. Abnormal function of visual-spatial and abstract thinking has not been thoroughly investigated. There were no abnormalities of verbal functions or disturbances in performance in intelligence tests in this group of patients.

**Key words:** bulimia, cognitive processes, attention, intelligence, memory.

kompensacyjne. Wyróżnia się dwa typy bulimii: 1) „przeczyszczający” – w czasie epizodu bulimii prowokowane są wymioty lub nadużywane środki przeczyszczające; 2) „nieprzeczyszczający” – charakteryzujący się niewłaściwymi

## LITERATURA - ETAP POWIATOWY

literatura obowiązująca w etapie szkolnym oraz:

Grzegorz Wąchol  
Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

**“Media społecznościowe jako przestrzeń  
aktywności młodzieży”**

Grzegorz Wąchol

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

ORCID: 0000-0002-6427-7231

<https://doi.org/10.15633/8788363241940.08>

### **Media społecznościowe jako przestrzeń aktywności młodzieży**

**Streszczenie:** Celem artykułu jest opisanie tych obszarów w mediach społecznościowych, w których pozostaje aktywna dorastająca młodzież (uczniowie szkół średnich). Są one jednymi z najpopularniejszych serwisów internetowych. Co roku ilość ich użytkowników wzrasta. Tworzą one też specyficzne środowisko wirtualne, które nie pozostaje bez wpływu na rozwój człowieka. W artykule podjęto próbę odpowiedzi na pytania: (1) Jakie rodzaje aktywności przejawia badana młodzież, oraz (2) Jak mogą one wpływać na tradycyjne obszary codziennego funkcjonowania. W tym celu przeprowadzono badania wśród 144 uczniów szkół średnich na terenie województwa małopolskiego. Na podstawie uzyskanych wyników ich analizy oraz polemiki z podobnymi, obecnymi już w literaturze badaniami starano się odpowiedzieć na postawione pytania. Oprócz skonstruowanej na potrzeby badania ankiety, autor posłużył się kwestionariuszem samooceny Rosenberga (SES), aby móc dokonać porównania obrazu własnej osoby u badanych z ich aktywnością w serwisach społecznościowych. Tylko w przypadku niektórych zagadnień udało się znaleźć taką korelację.

**Słowa kluczowe:** młodzież, aktywność młodzieży, media społecznościowe, rozwój psychiczny, kompetencje społeczne

## LITERATURA - ETAP POWIATOWY

literatura obowiązująca w etapie szkolnym oraz:

Agata Opolska-Bieleńska

### “MEDIA JAKO NOŚNIK KREOWANIA POSTAW SPOŁECZNYCH”

Agata Opolska-Bieleńska

#### MEDIA JAKO NOŚNIK KREOWANIA POSTAW SPOŁECZNYCH

##### Wprowadzenie

Początek XXI wieku znamionuje intensywny rozwój technologii, w szczególności technologii komunikacyjnych, odzwierciedlających sytuację społeczną i kulturową. Świadczy o tym czas, jaki ludzie przeznaczają na korzystanie z dostępnych technologii informacyjno-komunikacyjnych. Wynika to z faktu, iż znaczna część kontaktów międzyludzkich nabrała charakteru wirtualnego. Zagrożenie wywołane wirusem COVID-19 wzmocniło jeszcze obecną sytuację. Media tradycyjne, uznane najczęściej za nośnik informacji, utwierdziły swoją pozycję, ustępując jednak stopniowo miejsca mediom społecznościowym. Dla większości odbiorców media są źródłem informacji, zaś media społecznościowe są dodatkowo traktowane jako miejsce relacji społecznych, wymiany poglądów i akceptacji siebie. Należy zaznaczyć, że w obecnych czasach media tradycyjne odbierane są w wersji zmodernizowanej na nośniki elektroniczne, dostępne w każdej chwili, stanowiąc tym samym integralną część społeczności.

Poddając analizie wpływ mediów na postawy społeczne człowieka, należy przypomnieć czas ich powstania. Wynalezienie druku przyczyniło się do rozpowszechnienia pierwszych gazet. Skonstruowanie radia dało początek przekazowi radiowego, powstanie telewizji udostępniło wizualizację przekazu medialnego

Wszeghobecna możliwość wpływania na zmysły człowieka zapoczątkowała szersze spojrzenie na otoczenie, zdobywanie wiedzy o zdarzeniach z kraju i ze świata. Powstanie mediów społecznościowych umożliwiło dodatkowo opiniowanie zdarzeń, komentowanie, powracanie do zapisanej historii, a także porównywanie swoich poglądów z innymi czy też spędzanie wolnego czasu w poszukiwaniu różnych informacji [Goban-Klas, 2020, s. 14–17].

Postępujący rozwój technologii przyczynił się do lepszego i szybszego oddziaływania mediów, często w sposób nieświadomiony – bez wiedzy i świadomości odbiorcy, niekiedy poprzez działania podprogowe. Stało się to możliwe dzięki poznaniu technik oddziaływania na mózg człowieka, kreowania obrazu, czyli dzięki rozwojowi technologii i neurobiologii.

## LITERATURA - ETAP POWIATOWY

literatura obowiązująca w etapie szkolnym oraz:

Psychiatria tom 17, nr 1, 41–48

Łukasz Cichocki,  
Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu, Krakowska  
Akademia im. A. Frycza Modrzewskiego

Maciej Karbownik  
Ośrodek Edukacji, Badań i Rozwoju Szpitala  
Klinicznego im. J. Babińskiego w Krakowie

**“Nowe technologie a zdrowie psychiczne —  
szanse i trudności”**

Łukasz Cichocki<sup>1, 2</sup>, Maciej Karbownik<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu, Krakowska Akademia im. A. Frycza Modrzewskiego  
<sup>2</sup>Ośrodek Edukacji, Badań i Rozwoju Szpitala Klinicznego im. J. Babińskiego w Krakowie

### Nowe technologie a zdrowie psychiczne — szanse i trudności

*New technologies and mental health: chances and risks*

#### Abstract

The article describes the possible consequences of using/abusing new technologies in the context of mental health. It is an attempt to reflect how smartphones, e-mail, computer games, social media affect our lives, things we can do to increase potential benefits and minimize the risks associated with these technologies. Through not only scientific but also personal perspective, the authors try to bring the conclusions from work to life practice.

*Psychiatria* 2020; 17, 1: 41–48

**Key words:** mental health, new digital technologies, affect

#### Wstęp

Niniejszy artykuł jest próbą dwugłosu, refleksji pokazującej różnicę perspektyw w dyskusji na temat związków pomiędzy zdrowiem psychicznym a wybranymi nowymi technologiami: telefonami komórkowymi/smartfonami, socjną elektroniczną, grami komputerowymi, mediami społecznościowymi. Obaj jesteśmy uczestnikami cywilizacji technicznej/użytkownikami nowych technologii. Jednak między innymi z powodu dzielącej nas różnicy wieku (około 20 lat) widzimy tą rzeczywistość i technologicznie z nieco innych perspektyw. Jako starszy z autorów zetknąłem się z komputerami pod koniec 18. XX wieku, już jako nastolatek, młodszy kolega od dzieciństwa miał styczność z szeroko rozumianą informatyzacją otoczenia. Łącząc nas fakt, że obaj jesteśmy zawodowo związani z psychiatrią (dr Cichocki od ponad 20 lat, dr Karbownik jest w trakcie rezydentury z psychiatrii), oraz obserwacja, że coraz więcej naszych pacjentów wnosi problematykę związaną z szeroko rozumianymi nowymi technologiami. Na wstępie, przed zajęciem się szczegółowymi kwestiami warto wspomnieć o zjawisku przyrostu informacji jako takim. W 1964 roku Bertram Gross [1] wprowadził pojęcie *information overload*, spopularyzowane następnie przez Alaina Tofflera w jego książce

*Future shock* z 1970 roku [2]. Gross zdefiniował je jako sytuację, w której liczba informacji wchodząca do systemu przekracza jego możliwości przetwarzania. Nieuniknioną konsekwencją takiej sytuacji jest spadek jakości podejmowanych decyzji. Czas sformułowania tego pojęcia nie jest przypadkowy. Druga połowa XX wieku to czas gwałtownego przyrostu w zakresie liczby wytwarzanych informacji. Sformułowane w tym samym czasie prawo Moore'a [3] mówiące o wykładniczej, zwiększającej się dwukrotnie co dwa lata gęstości upakowania tranzystorów na jednostkę powierzchni można odnieść to wzrastającej również w tempie wykładniczym ilości informacji. Problem polega na tym, że możliwości percepcji i przetwarzania informacji przez człowieka, jego układ nerwowy, jeśli w ogóle rosną, to z pewnością nie w tempie wykładniczym. Obecny świat jest przesycony urządzeniami służącymi do przetwarzania informacji. Ciągły dostęp do maili, Facebooka, Twitera, konieczność/potrzeba bycia online wpływa na funkcjonowanie nie tylko w obszarze zawodowym, ale także w życiu prywatnym (zresztą m.in. z tego powodu coraz trudniej uchwycić granicę między tymi obszarami). Niniejszy artykuł jest próbą refleksji nad tym zjawiskiem opierającą się zarówno na dostępnej literaturze, odniesieniach do własnej praktyki terapeutycznej/psychiatrycznej, jak i osobistych doświadczeń. Odnosząc się do poszczególnych urządzeń i technologii i analizując ich wpływ na

#### Adres do korespondencji:

Łukasz Cichocki  
Ośrodek Edukacji, Badań i Rozwoju  
Szpitala Klinicznego im. J. Babińskiego  
ul. J. Babińskiego 29, 35-393 Kraków  
e-mail: l.cichocki@gmail.com

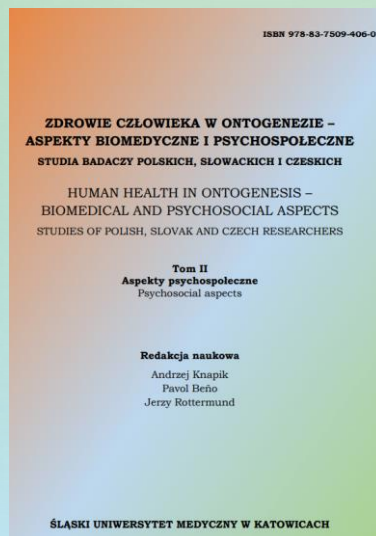
## LITERATURA - ETAP POWIATOWY



literatura obowiązująca w etapie szkolnym oraz:

Monika Biernat , Monika Bąk-Sosnowska  
Zakład Psychologii, Katedra Nauk Społecznych i Humanistycznych,  
Wydział Nauk o Zdrowiu w Katowicach,  
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Polska

W: ZDROWIE CZŁOWIEKA W ONTOGENEZIE – ASPEKTY  
BIOMEDYCZNE I PSYCHOSPOŁECZNE. Tom II Aspekty  
psychospołeczne. Redakcja naukowa: Andrzej Knapik, Pavol Beňo,  
Jerzy Rottermund

“Tak się czuję, jak się widzę, czyli znaczenie samooceny ciała  
dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka w okresie  
adolescencji”  
str. 52-61



Monika Biernat , Monika Bąk-Sosnowska 

Zakład Psychologii, Katedra Nauk Społecznych i Humanistycznych, Wydział Nauk o Zdrowiu  
w Katowicach, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Polska

### Tak się czuję, jak się widzę, czyli znaczenie samooceny ciała dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka w okresie adolescencji

#### ABSTRACT

**Introduction.** Adolescence is the time preparing the individual for adulthood. It is associated with a large number of changes regarding the physical (intense growth, puberty) and psychological (self-esteem, sense of identity) spheres. Young people and their closest environment face the challenge to create an adequate and stable self-esteem, of which one of the most important parts is body image.

**Aim.** The aim of this work is characterize the concepts of body image and self-esteem as well as their importance for the mental and physical health of people during adolescence.

**Summary.** The perception of one's own body and resulting self-esteem has an impact on the mental and physical health of adolescents. At the same time, physical appearance, including changes in appearance caused by illness, negatively affect the body image and significantly reduce the level of self-esteem.

**Key words:** self-esteem, body image, adolescence, body posture

#### Wprowadzenie

Rozpoczynając rozważania nad pojęciem obrazu ciała (*body image*) i jego rolą w życiu człowieka, należy stwierdzić, że jest to przede wszystkim zmysłowy obraz kształtów, rozmiarów i formy ciała, zawierający w sobie uczucia jednostki w stosunku do jego cech i właściwości [1]. Obraz ciała jest ściśle związany z procesem kształtowania się tożsamości człowieka, która pozwala jednostce traktować siebie jako stały element otoczenia, jednocześnie zapewniając jej poczucie bycia jego odrębną częścią oraz który wraz z upływającym czasem przechodzi szereg zmian, a mimo to zachowuje swego rodzaju ciągłość rozwojową [2]. Sposób, w jaki jednostka postrzega własne ciało, bardzo mocno wiąże się z tym, jak odbiera siebie w ogóle, zatem obraz ciała mocno związany jest z samooceną. Postrzeganie własnego ciała pomaga jednostce zarówno odpowiedzieć sobie na pytanie: kim jestem? Jak i stworzyć jej fundament do rozwoju poczucia własnej wartości. Sposób, w jaki człowiek odbiera własną fizyczność, ma także ogromny wpływ na jego funkcjonowanie psychospołeczne. Jest to szczególnie istotne w okresie adolescencji, kiedy intensywnie kształtują się zarówno forma i proporcje ciała, z którymi jednostka wchodzi w dorosłość, jak i jej samoocena oraz poczucie tożsamości.

Celem pracy jest charakterystyka pojęć obrazu ciała i samooceny oraz ich znaczenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego osób w okresie adolescencji.

#### Definicja obrazu ciała i jego znaczenie dla jednostki

Paul Schindler określa obraz ciała jako wyobrażenie, rysunek własnego ciała tworzone w umyśle jednostki; jest to konstrukt osobowościowy, który ma charakter zarówno percepcyjny, jak i ekspresyjny [3]. Generalnie stanowi on wielowymiarowy twór, zawierający w sobie aspekty poznawcze (schematy i przekonania poznawcze dotyczące ciała), behawioralne (zbiór postaw i zachowań kierowanych w jego stronę), emocjonalne (uczucia kierowane przez jednostkę w stronę ciała) oraz percepcyjne (subiektywne postrzeganie jego rozmiarów i kształtów) [4]. Każdy z wymienionych aspektów obarczony jest ryzykiem wystąpienia nieprawidłowości w jego obszarze, takich jak np. ten-

## LITERATURA - ETAP REGIONALNY

literatura obowiązująca w etapie szkolnym, powiatowym oraz:

Psychiatr. Pol. 2022; 56(5): 1131–1141 PL ISSN 0033-2674 (PRINT), ISSN 2391-5854 (ONLINE)

Kamila Szynał,  
Michał Górski,  
Mateusz Grajek,  
Karolina Ciechowska,  
Renata Polaniak

**“Alkoreksja – obecny stan wiedzy”**

Psychiatr. Pol. 2022; 56(5): 1131–1141  
PL ISSN 0033-2674 (PRINT), ISSN 2391-5854 (ONLINE)  
www.psychiatriapolska.pl  
DOI: <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/134748>

### **Alkoreksja – obecny stan wiedzy**

#### **Drunkoreksja – knowledge review**

Kamila Szynał<sup>1</sup>, Michał Górski<sup>1</sup>, Mateusz Grajek<sup>2</sup>,  
Karolina Ciechowska<sup>3</sup>, Renata Polaniak<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Wydział Nauk o Zdrowiu w Bytomiu,  
Szkoła Doktorska Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

<sup>2</sup>Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Wydział Nauk o Zdrowiu w Bytomiu,  
Katedra Polityki Zdrowia Publicznego, Zakład Zdrowia Publicznego

<sup>3</sup>Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Wydział Nauk o Zdrowiu w Bytomiu

<sup>4</sup>Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Wydział Nauk o Zdrowiu w Bytomiu,  
Katedra Dietetyki, Zakład Żywnienia Człowieka

#### **Summary**

Eating disorders are often accompanied by a lack of ability to manage emotions. Drunkorexia is a phenomenon that occurs mainly among a group of students. This disorder is characterized by significant dietary restrictions and excessive physical activity with the aim of being able to consume more alcohol without fear of weight gain. It is attributed to peers pressure, the popularization of a slim figure and the desire to increase the state of intoxication. Drunkorexia is more common in women and among people previously diagnosed with an eating disorder. Like any eating disorder, drunkorexia can lead to serious health consequences, but also increases the risk of violence, sexual assault and car accidents. Drunkorexia requires treatment for alcohol dependence and correction of inappropriate eating habits. Drunkorexia is a relatively new term and requires the development of diagnostic criteria and strategies to help people struggling with this disorder. Drunkorexia should be distinguished from alcohol use disorder and other eating disorders. It is necessary to spread knowledge about this type of behavior, its consequences and education about coping with stress.

**Słowa kluczze:** dieta, zaburzenia odżywiania

**Key words:** diet, eating disorders

#### **Wstęp**

Zaburzenia odżywiania są złożonymi chorobami psychicznymi, które często rozwijają się jako nieświadome mechanizmy radzenia sobie z trudnymi przeżyciami



## LITERATURA - ETAP REGIONALNY

literatura obowiązująca w etapie szkolnym, powiatowym oraz:

Psychiatr. Pol. 2022; 56(3): 523–534 PL ISSN 0033-2674 (PRINT), ISSN 2391-5854 (ONLINE)

Justyna Świerczyńska  
Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Wydział  
Pedagogiki i Psychologii, Katedra Psychologii

**“Obraz perfekcjonizmu u młodzieży o różnej strukturze i nasileniu gotowości anorektycznej”**

Psychiatr. Pol. 2022; 56(3): 523–534  
PL ISSN 0033-2674 (PRINT), ISSN 2391-5854 (ONLINE)  
www.psychiatriapolska.pl  
DOI: <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/130484>

### Obraz perfekcjonizmu u młodzieży o różnej strukturze i nasileniu gotowości anorektycznej

#### The image of perfectionism in youth with diverse structure and intensity of anorexia readiness

Justyna Świerczyńska

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Wydział Pedagogiki i Psychologii,  
Katedra Psychologii

#### Summary

**Aim.** The aim of the research is to look for similarities and differences in the dimensions of perfectionism, perceived by the subjects with a diverse structure of anorexia readiness and isolated on the basis of cluster analysis.

**Methods.** As part of the research project, the following research tools were used: the Food Attitude Questionnaire by Ziółkowska and the Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) by Frost et al. translated and developed by Tucholska.

**Result.** In the study of the results of empirical research, cluster analysis based on k-means enabled isolation of 3 clusters (adapted group, egocentric group and anorectic group). Isolated clusters differ in the intensity of features constituting anorexia readiness. Tukey's post hoc analysis showed that at the level of perfectionism dimensions there are no statistical differences between 2nd and 3rd clusters. At the full-dimension level, it showed that Clusters 2 and 3 achieve higher means than cluster 1 in all dimensions of perfectionism.

**Conclusions.** Summarising the results presented in this work, it can be pointed out that: (1) three groups have been distinguished: adapted, egocentric and anorectic; (2) the anorectic group obtained the highest score in all dimensions; (3) the isolated groups do not differ from each other in the structure of perfectionism; (4) the profile of mean scores on the dimensions of perfectionism in all three isolated groups is very similar.

**Słowa kluczowe:** młodzież, perfekcjonizm, syndrom gotowości anorektycznej

**Key words:** youth, perfectionism, anorexia readiness syndrome

#### Wstęp

Współcześnie jadłowstręt psychiczny staje się powszechnym zjawiskiem społecznym. Zaskakujący jest fakt jego eskalacji, a jednocześnie trudny do wyjaśnienia me-

## LITERATURA - ETAP REGIONALNY

literatura obowiązująca w etapie szkolnym, powiatowym oraz:

Mateusz Gortat,  
Marzena Samardakiewicz,  
Adam Perzyński

Instytut Edukacji i Doskonalenia  
Praktycznego, Stowarzyszenie Młodych  
Naukowców  
Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Zakład  
Psychologii Stosowanej  
Uniwersytet Medyczny w Lublinie,  
II Klinika Psychiatrii i Rehabilitacji  
Psychiatryczne

**“Ortoreksja – wypaczone podejście do  
zdrowego odżywiania się”**

Psychiatr. Pol. 2021; 55(2): 421–433  
PL ISSN 0033-2674 (PRINT), ISSN 2391-5854 (ONLINE)  
www.psychiatriapolska.pl  
DOI: <https://doi.org/10.12740/PP/125387>

### **Ortoreksja – wypaczone podejście do zdrowego odżywiania się**

#### **Orthorexia nervosa – a distorted approach to healthy eating**

Mateusz Gortat<sup>1</sup>, Marzena Samardakiewicz<sup>2</sup>, Adam Perzyński<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Instytut Edukacji i Doskonalenia Praktycznego, Stowarzyszenie Młodych Naukowców

<sup>2</sup> Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Zakład Psychologii Stosowanej

<sup>3</sup> Uniwersytet Medyczny w Lublinie, II Klinika Psychiatrii i Rehabilitacji Psychiatrycznej

#### **Summary**

Consumers are increasingly reaching for food which is safe for their health. This tendency may give rise to eating disorders defined as orthorexia nervosa. The prevalence of orthorexia in society ranges from 1% to 60% and is mainly related to lifestyle. Research conducted over the last 10 years shows that the number of people facing the risk of orthorexia is increasing. People with orthorexia pay special attention to the quality of food they eat, which leads to the elimination of certain products from their diet. Dietary restrictions are accompanied by stress, anxiety and self-aversion. The study seeks to systematize the knowledge of orthorexia in light of the latest publications concerning this disorder, providing a description of psychometric tools used to diagnose orthorexia. The diagnostic questionnaires available today, which are intended to assess the risk of orthorexia, have different psychometric values, which usually makes the disorder hard to assess on a global scale. The available research tools do not sufficiently identify the boundary between an excessive interest in healthy eating and lifestyle and a real disorder that affects everyday functioning.

**Słowa kluczowe:** zaburzenia odżywiania się, ortoreksja, obsesja

**Key words:** eating disorders, orthorexia nervosa, obsession

#### **Wstęp**

W ostatnich latach opublikowano szereg badań dotyczących niekorzystnych zachowań żywieniowych, które uważa się za jeden z najważniejszych czynników kształtujących zdrowie. Nadkonsumpcja żywności wysoko przetworzonej charakteryzującej się niewłaściwym zbilansowaniem składników odżywczych przyczyniła się do pogorszenia stanu zdrowia społeczeństwa [1]. Wobec intensyfikacji zagrożeń cywiliza-

## LITERATURA - ETAP REGIONALNY

literatura obowiązująca w etapie szkolnym, powiatowym oraz:

Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Warszawa 2019

Magdalena Rowicka

**“Skuteczna profilaktyka  
uzależnień behawioralnych”**

MAGDALENA ROWICKA

### **SKUTECZNA PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH**

Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Warszawa 2019

MAGDALENA ROWICKA

### **SKUTECZNA PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH**



## LITERATURA - ETAP REGIONALNY

literatura obowiązująca w etapie szkolnym, powiatowym oraz:

Psychiatr Psychol Klin 2016, 16 (2), p. 104–109

Agata Dutkiewicz,  
Teresa Grzelak

Zakład Biologii Chorób Cywilizacyjnych,  
Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego  
w Poznaniu, Poznań, Polska

“Dietoterapia doustna u pacjentów z anoreksją”

© Psychiatr Psychol Klin 2016, 16 (2), p. 104–109  
DOI: 10.15557/PPK.2016.0015

Received: 08.01.2016  
Accepted: 08.05.2016  
Published: 09.06.2016

Agata Dutkiewicz, Teresa Grzelak

### Dietoterapia doustna u pacjentów z anoreksją

Diet therapy in patients with anorexia

Zakład Biologii Chorób Cywilizacyjnych, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań, Polska  
Adres do korespondencji: Dr Teresa Grzelak, Zakład Biologii Chorób Cywilizacyjnych, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, ul. Śwójcickiego 6, 60-781 Poznań,  
tel.: +48 618 546 476, faks: +48 61 854 64 77, e-mail: tgrzelak@ump.edu.pl

**Streszczenie** *Anorexia nervosa* jest polietiologicznym specyficznym zaburzeniem odżywiania, którego objawy i powikłania mają charakter psychologiczny, społeczny i somatyczny. W leczeniu, obok psychoterapii i ewentualnej farmakoterapii, ważną rolę odgrywa prowadzona równolegle terapia żywieniowa. Zdaniem autorytetów w dziedzinie leczenia zaburzeń odżywiania w skład interdyscyplinarnego zespołu terapeutycznego powinien wchodzić wykwalifikowany dietetyk, odpowiedzialny za zaplanowanie, przeprowadzenie i kontrolowanie leczenia żywieniowego oraz reedukacji żywieniowej pacjentów i członków ich rodzin. Przebieg dietoterapii w omawianej jednostce chorobowej jest fazowy i zindywidualizowany, zmienia się wraz z poprawą stanu somatycznego i psychicznego osoby chorej. Prowadzenie dietoterapii wymaga uwzględnienia wielu czynników, takich jak aktualny stan kliniczny pacjenta, jego preferencje i postawy żywieniowe oraz – niezwykle istotna w anoreksji – motywacja chorego do współpracy w procesie terapeutycznym. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie roli i zadań leczenia żywieniowego w jadłowstręcie psychicznym, a także rozmiaru potencjalnych korzyści wynikających z wprowadzenia rzetelnej terapii żywieniowej. W pracy scharakteryzowano dietoterapię z uwzględnieniem etapu planowania diety doustnej, jak również zmian branych pod uwagę podczas przygotowywania jadłospisów na kolejnych etapach leczenia. Podano praktyczne wskazówki dla osób prowadzących dietoterapię, mogące usprawnić leczenie.

**Słowa kluczowe:** anoreksja, zaburzenia odżywiania, leczenie żywieniowe

**Abstract** *Anorexia nervosa* is a multi-aetiological specific eating disorder with psychological, sociological and somatic symptoms and complications. Apart from psychotherapy and pharmacotherapy, concomitant nutritional rehabilitation plays an important role in the treatment of anorexia nervosa. According to well-established specialists in the treatment of eating disorders, the multidisciplinary treatment team should include a qualified dietician who will be responsible for planning, conducting and controlling the nutritional therapy and nutritional re-education of patients and their family members. The course of diet therapy in the management of anorexia is phased, tailored to each case and must be adapted to the current physiological and psychological state of the patient. Diet therapy must take into account multiple factors such as: the patient's current clinical status, eating habits and preferences as well as their motivation to cooperate in treatment. The latter is extremely important in the management of anorexia nervosa. The aim of this study is to present the role and the goal of nutrition therapy in the treatment of anorexia nervosa and to describe possible benefits of a reliable diet therapy. A detailed characteristics of diet therapy including planning and the description of changes in the dietary scheme in the course of treatment is provided. The study also presents practical guidelines for nutritionists which can help improve the nutritional therapy.

**Key words:** anorexia, eating disorder, diet therapy

## LITERATURA - ETAP REGIONALNY

literatura obowiązująca w etapie szkolnym, powiatowym oraz:

### Seksualność i zdrowie psychiczne człowieka – wyzwania współczesnej medycyny i społeczeństwa

Patrycja Bujarska,  
Wiktorja Koza

“Media społecznościowe a samoocena i sposób  
postrzegania własnego ciała u młodych  
użytkowniczek”

str. 71-85

Patrycja Bujarska<sup>1</sup>, Wiktorja Koza<sup>2</sup>

### Media społecznościowe a samoocena i sposób postrzegania własnego ciała u młodych użytkowniczek

#### 1. Wprowadzenie

Wiele czynników wpływa istotnie na kreowanie i definiowanie piękna w XXI wieku. Jednym z nich są media i aplikacje społecznościowe. Wyidealizowany lub często przerysowany obraz kobiecego ciała w mediach znacząco wpływa na kondycję psychiczną młodych użytkowników. Co trzecia nastolatka nie jest zadowolona ze swojego wyglądu. W ciągu ostatnich lat znacząco obniżyła się granica wieku eksperymentowania z zabiegami medycyny estetycznej. Przedstawione w dalszej części pracy badania prezentują, w jaki sposób nadużywanie mediów społecznościowych prowadzi do zaburzenia samooceny i problemu z akceptacją własnego ciała wśród młodych użytkowników.

#### 2. Media społecznościowe i sylwetka młodego użytkownika

Według Słownika Języka Polskiego PWN media społecznościowe to technologie internetowe i mobilne, umożliwiające kontakt pomiędzy użytkownikami za pomocą wymiany informacji, opinii czy wiedzy [1]. Mirosław Moroz przypisywał mediom społecznościowym funkcję nawiązywania i podtrzymywania więzi z innymi członkami. Opisywał jako usługę online umożliwiającą prezentowanie własnej osoby za pomocą stworzonego profilu internetowego [2]. Jednym z kluczowych mediów społecznościowych, wpływających na kondycję zdrowia psychicznego użytkowników jest Instagram [3]. Aplikacja pojawiła się w Polsce w 2010 roku. Minęło dopiero 12 lat, a temat wpływu aplikacji na użytkowników staje się coraz to bardziej popularnym tematem do dyskusji. Hasło „Instagram selfesteem” zostało wpisane w wyszukiwarkę Google ponad 36 milionów razy [4]. Młodych dorastających w obliczu mediów społecznościowych, będących jego głównym efektem oddziaływania nazwano potocznie pokoleniem Internetu – iGen. Opisywane pokolenie to urodzeni po 1995 roku, dorastający z telefonem komórkowym nastolatki. Ich drugą cechą charakterystyczną jest posiadanie konta na Instagramie przed pójściem do liceum [5].

#### 3. Popularność mediów społecznościowych wśród młodych osób

Analiza statystyczna przeprowadzona przez K. Warzecha w 2017 roku na śląskiej młodzieży między 13.-29. rokiem życia wykazała, że przeważająca część młodych ludzi korzysta z portali społecznościowych od 0,5 do 1 godziny dziennie w ciągu tygodnia. Czas użytkowania wydłuża się w weekendy do nawet 5 godzin, w zależności od reprezentowanej grupy wiekowej [6]. Na podstawie dostępnych danych bezpośrednio dotyczących Instagrama, około 60% jego użytkowników korzysta z aplikacji średnio przez 29 minut dziennie [7]. Najchętniej aplikacją posługują się osoby między 13. a 34. rokiem życia [8].

<sup>1</sup> pbujarska@st.swps.edu.pl, Koło Naukowe Psychologii Zachowań Społecznych, Uniwersytet SWPS w Katowicach.

<sup>2</sup> wkoza@st.swps.edu.pl, Koło Naukowe Psychologii Zachowań Społecznych, Uniwersytet SWPS w Katowicach.

## LITERATURA - ETAP REGIONALNY

literatura obowiązująca w etapie szkolnym, powiatowym oraz:

Relacje. Studia z nauk społecznych nr 2/2016

Anna Porycka  
Uniwersytet Zielonogórski

**“Wokół triady ciało – zdrowie – media (analizy i refleksje)”**

