

AKADEMIA SZTUK PIĘKNYCH  
IM. WŁADYSŁAWA STRZEMIŃSKIEGO W ŁODZI

ROZPRAWA DOKTORSKA  
MGR. ANETA KOSIN

---

**NOWE ZAGROŻENIA CYWILIZACYJNE  
CYKL PLAKATÓW ILUSTRUJĄCYCH  
PROBLEM WSPÓŁCZESNYCH UZALEŻNIEŃ**

---

PROMOTOR  
PROF. DR HAB. PIOTR KARCZEWSKI

ROZPRAWA DOKTORSKA  
MGR. ANETA KOSIN

---

**NOWE ZAGROŻENIA CYWILIZACYJNE  
CYKL PLAKATÓW ILUSTRUJĄCYCH  
PROBLEM WSPÓŁCZESNYCH UZALEŻNIEŃ**

---

PROMOTOR  
PROF. DR HAB. PIOTR KARCZEWSKI

ŁÓDŹ, 2022

1. WSTĘP.....	5
2. CO TO JEST UZALEŻNIENIE?.....	6
3. DWANAŚCIE WYBRANYCH UZALEŻNIEŃ – OPIS, CHARAKTERYSTYKA, STATYSTYKI .....	12
4. KAMPANIA SPOŁECZNA JAKO PRÓBA POGŁĘBIANIA ŚWIADOMOŚCI SPOŁECZNEJ – PLAKATY / KAMPANIE SPOŁECZNE NA ŚWIECIE DOTYCZĄCE UZALEŻNIE .....	30
5. PREZENTACJA CYKLU PLAKATÓW PT: ZERWIJ MSKĘ .....	46
6. MASKA I JEJ ZNACZENIE .....	47
7. SYMBOL I ZNAK W KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ.....	52
8. CECHY SKUTECZNEGO PRZEKAZU WIZUALNEGO W OMAWIANYM CYKLU.....	54
9. CYKL PLAKATÓW - PREZENTACJA .....	59
10. ZERWIJ MASKĘ – PROKLAMA JAKO ZNAK .....	99
11. ZAKOŃCZENIE.....	102
12. PODZIĘKOWANIA.....	104
13. BIBLIOGRAFIA.....	105

Powodem, dla którego postanowiłam zrealizować swoją rozprawę doktorską była potrzeba zgłębienia wiedzy i możliwości artystycznych, które pozostały po zrealizowaniu pracy magisterskiej pt. „Wpływ kultury medialnej na człowieka w ostatniej dekadzie 1995-2005”. Dzięki niej dowiedziałam się, jak bardzo znaczący jest wpływ wszelkich technik manipulacji na człowieka, ich skutek oraz cel w skali globalnej. Postanowiłam pogłębić swoją wiedzę, realizując cykl plakatów społecznych, które są w konsekwencji kontynuacją i uzupełnieniem dotychczasowych obserwacji i działań związanych z projektowaniem plakatów oraz identyfikacji wizualnej. Jednak zamierzeniem podstawowym mojej pracy doktorskiej jest jej użyteczność społeczna, polegająca na pogłębianiu świadomości zbiorowej społeczeństwa. Społeczeństwa podzielonego, nieświadomego, zmanipulowanego, będącego w kryzysie wartości moralnych i duchowych. Niniejsza rozprawa doktorska jest reakcją na obecną sytuację. Stworzony przeze mnie cykl plakatów, informuje o różnych uzależnieniach, których liczba wzrasta i staje się coraz bardziej intensywna, degradując przy tym jednostkę, jako integralną część społeczeństwa. Przedmiotem rozprawy jest kolekcja 12 plakatów społecznych, ukazujących najbardziej powszechne uzależnienia, jak również te mniej znane. Celem rozprawy jest pogłębianie świadomości społecznej na temat zjawiska uzależnień oraz ich skutków, mających wpływ na kondycję psychiczną człowieka i jego zachowania społeczne. Statystyki aktualizowane przez środki monitorowania donoszą, iż jest to obecnie poważny problem, na coraz większą skalę, a świadomość społeczna wciąż jest niewielka. Dlatego uważam, że warto przedstawić ten problem od strony wizualnej, w formie plakatów czy kampanii społecznej. Plakat bowiem jest doskonałym narzędziem komunikacji wizualnej. Działając w sposób lapidarny, prosty, prowokacyjny, nawołuje do refleksji. Uwrażliwia, wpływając jednocześnie na poczucie estetyki u odbiorców.

Jako aktywny projektant, na co dzień konfrontuję się za pomocą swoich prac z odbiorcami. Dzięki analizie grup społecznych, obserwuję zachowania odbiorców, które pomagają mi budować skuteczny i zrozumiały komunikat wizualny. Dlatego ufam, że moje wieloletnie doświadczenie zawodowe odniesie zamierzony cel w niniejszej pracy, stając się tym samym artystycznym komentarzem oraz impulsem do pozytywnych zmian w społeczeństwie.



## 2. CO TO JEST UZALEŻNIENIE?

Przystępując do realizacji niniejszej rozprawy doktorskiej, przede wszystkim starałam się wyjaśnić, czym jest zjawisko uzależnienia. Co jest jego genezą, skutkiem i do czego prowadzi. Dzięki licznym publikacjom na ten temat i statystykom, udało mi się zebrać wiedzę, dzięki której będą mogła przedstawić istotę omawianego problemu, uzupełniając ją zaprojektowanym cyklem plakatów. Ukazując tym samym znaczenie problemu oraz jego wpływ na kondycję dzisiejszej cywilizacji.

**Uzależnienie** – jest to choroba ośrodkowego układu nerwowego dotycząca zaburzeń fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych.<sup>1</sup> Uzależnienia dzielimy na chemiczne i behawioralne (związane z wykonywaniem w sposób kompulsywny danej czynności). Według zebranych materiałów należy przyjąć, iż uzależnienie to utrata kontroli nad spożywaniem substancji czy określonego działania oraz utrata kontroli nad własnym życiem. Jest to przekroczenie granicy pomiędzy przyjemnością a przymusem zażywania czy zachowania. Za odczuwanie przyjemności w mózgu odpowiedzialny jest układ nagrody, którego pobudzenie doprowadza do uwolnienia neuroprzekaźnika zwanego dopaminą, która odpowiedzialna jest za odczuwanie przyjemności. Jest ona podstawowym czynnikiem każdego uzależnienia. Z czasem wzrasta również tolerancja na daną substancję, stąd też pojawia się przymus zażywania coraz to większych ilości, by utrzymać w organizmie efekt podwyższonej euforii i satysfakcji. Natomiast odstawienie danej substancji prowadzi do bardzo nieprzyjemnych objawów abstynencyjnych o charakterze psychosomatycznym. Cechą charakterystyczną każdego uzależnienia jest:

- silne pragnienie bądź przymus zażywania substancji bądź realizacji określonego działania;
- utrata kontroli nad zachowaniem związanym z uzależnieniem;
- upośledzenie relacji interpersonalnych i społecznych;
- rezygnacja z innych aktywności i przyjemności w życiu;
- koncentracja wokół czynności związanych z uzależnieniem;
- zespół abstynencyjny, związany z odstawieniem danej substancji czy zachowania.<sup>2</sup>

Powyższe zaburzenia psychiczne i behawioralne związane z używaniem substancji psychoaktywnych, zostały opracowane przez Międzynarodową Klasyfikację Zaburzeń Psychiczych i Behawioralnych – ICD 10. Klasyfikacja ta obejmuje blok dziesięciu zespołów

zaburzeń związanych z alkoholem – oznaczanych symbolem F10, z opiatami – F11, z kopoliami – F12, ze środkami uspokajającymi i nasennymi – F13, z kokainą – F14, z innymi substancjami stymulującymi (w tym kofeiną) – F15, z substancjami halucynogennymi – F16, z paleniem tytoniu – F17, ze środkami wziewnymi – F18 oraz z kilku substancjami równocześnie – F19. (Puzyński, Wciórka, 1997).<sup>3</sup>

Uzależnienia możemy również podzielić na: psychiczne i fizyczne. Uzależnienie psychiczne ma związek z kompulsywnym przyjmowaniem substancji czy zachowań oraz z rosnącą tolerancją przyjmowania substancji. Uzależnienie fizyczne natomiast związane jest z silnym przymusem zażywania czy zachowania, a odstawienie prowadzi do bardzo nieprzyjemnych stanów somatycznych, tj. wymioty, biegunki, bezsenność czy rozdrażnienie, i in.<sup>4</sup>

Prof. Jerzy Mellibruda opracował psycho-bio-społeczny model uzależnienia (PBS), w którym zawarł koncepcję psychologicznych mechanizmów uzależnienia.<sup>5</sup> Według niego uwarunkowania psychiczne mają związek z niską samooceną, niedojrzałością emocjonalną, impulsywnością, brakiem świadomości własnych emocji oraz nieumiejętnością ich rozładowywania, stosunkowo wysoki poziom lęku oraz depresyjność. Często towarzyszy temu brak celu i sensu życia oraz duchowa pustka. W przypadku uwarunkowań biologicznych, zalicza genetyczne oraz indywidualne predyspozycje organizmu. W przypadku uzależnień chemicznych, ma to związek z metabolizowaniem substancji psychoaktywnych przez organizm. Natomiast uwarunkowania społeczne mają ścisły związek z najbliższym otoczeniem, najpierw domem rodzinnym, a następnie dalszym otoczeniem, które wpływa na kształtowanie się zachowań i osobowości.<sup>6</sup>

Oznacza to, że na rozwój uzależnień wpływają różne czynniki, które bardzo często występują razem, prowadząc do wykształcenia się nieświadomych, psychologicznych mechanizmów uzależnień, które w znacznym stopniu ograniczają możliwości rozpoznawania rzeczywistości przez osobę uzależnioną i mają charakter rozwojowy. Najpierw ograniczają się do sytuacji związanej z konkretnym uzależnieniem, a następnie wpływają na wszystkie aspekty życia, determinujące ludzkie życie, pozbawiając wolności, odpowiedzialności i użyteczności społecznej. Wyróżniamy mechanizmy, tj. nałogowe regulowanie uczuć, mechanizm iluzji i zaprzeczania, rozproszenie, rozdwojenie, wydrażenie Ja.<sup>7</sup>

<sup>3</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., s. 87

<sup>4</sup>. A. Klimkiewicz, M. Wojnar i M. Radziwoń-Zaleska, Uzależnienia behawioralne w Psychiatria, 25.12.2019 oraz M. Jaremy, Zaburzenia spowodowane używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych w Psychiatria, 25.12.2019, <https://enel.pl/enelzdrowie/zdrowie-psychiczne/co-to-jest-uzaleznie#list-content-0>

<sup>5</sup>. J. Mellibruda, *Alkoholizm i Narkomania. Psycho-bio-społeczna koncepcja uzależnienia od alkoholu*, 1997, Numer: 3, 28

<sup>6</sup>. W. P. Poleszak (red.), *Oblicza uzależnień: Terapia jako przywracanie wolności*, Wydawnictwo Naukowe Innovatio Press Lublin 2013, s. 28

<sup>7</sup>. Ibidem

<sup>1</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia XXI wieku*, „Wszechświat”, 2013, t. 114, nr 4-6, s. 87

<sup>2</sup>. J. Mellibruda, *Psychologiczna problematyka uzależnień od alkoholu i narkotyków*, Instytut Psychologii Zdrowia, <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/1042-psychologiczna-problematyka-uzaleznie-od-alkoholu-i-narkotykow.html>, b.m.r.w.

**Nałogowe regulowanie uczuć** – polega na tym, że osoba uzależniona za pomocą substancji czy zachowania reguluje zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne stany emocjonalne. Uszkodzona pod wpływem zażywania substancji sfera emocjonalna nie jest w stanie znaleźć innej możliwości do poradzenia sobie z trudnymi czy przyjemnymi emocjami. Podstawowym źródłem przyjemności jest zażywana substancja czy określone zachowanie (uzależnienie behawioralne), które regulują pojawiające się emocje. Mechanizm ten jest bardzo silny. Pojawia się tu gwałtowny przymus doznania ulgi w cierpieniu i lęku, które zamieniają się w uczucie silnej ekstazy, euforii czy zmiany świadomości w zależności od tego, co zażywa dana jednostka. Mechanizm nałogowego regulowania uczuć minimalizuje przykre stany emocjonalne, uzależniony dopuszcza się manipulacji własnymi stanami emocjonalnymi, by osiągnąć określony, często chwilowy, euforyczny efekt związany z zażyciem substancji czy danym zachowaniem. Efektem nałogowego regulowania uczuć jest izolacja interpersonalna i społeczna, złudzenie kontrolowania własnego życia, które istnieć będzie do momentu, kiedy dana substancja czy zachowanie będzie możliwe do zrealizowania. Dotkliwe są również zmiany w życiu emocjonalnym, które mają związek z uczuciami wyższymi. Nasilają się egoizm, egocentryzm, czyli całe życie koncentruje się wokół osoby uzależnionej i jej nałogowych zachowań, przy utracie kontaktu z rzeczywistością. Osoba uzależniona całkowicie poddaje się swojemu nałogowi, podporządkowując całe swoje życie oraz swoich bliskich. Wynika to z ekstremalnego przywiązania emocjonalnego, które determinuje zachowania intelektualne. Wyróżnia się tu kolejne etapy:

- odkrycie przyjemności z zażywania czy określonego zachowania;
- substancja czy określona reakcja staje się podstawowym źródłem przyjemności;
- konsekwencje zażywania czy określonego zachowania prowadzą do cierpienia;
- zażywanie substancji oraz wykonywanie określonych zachowań prowadzi do wyraźnej i natychmiastowej ulgi w cierpieniu.<sup>8</sup>

**Mechanizm iluzji i zaprzeczania** – każda substancja czy kompulsywne zachowanie wpływa bardzo silnie na sferę emocjonalną. Osoba uzależniona pragnie za wszelką cenę uwolnić się od nieprzyjemnych uczuć i w tym pomaga mechanizm iluzji oraz zaprzeczania. Mechanizm ten powstaje w celu uniknięcia kosztów, przede wszystkim emocjonalnych, związanych bezpośrednio ze świadomością szkodliwego zażywania środków psychoaktywnych czy nałogowych zachowań. Głównym zadaniem tego mechanizmu jest przekonanie siebie i innych, że nie ma problemu związanego z uzależnieniem oraz z kontrolowaniem swojego życia. W tej sytuacji osoba uzależniona jest w stanie na jakiś czas odstawić „narkotyk”, by udowodnić sobie i otoczeniu, że ma kontrolę nad swoim życiem. Jest to działanie zmierza-

<sup>8</sup>. Ibidem

jące do zracjonalizowania swojego nałogowego zachowania, a osoba uzależniona w ten sposób stara się wytłumaczyć i usprawiedliwić konieczność takiego zachowania. Stwarza w ten sposób ideologię, która jest argumentem obronnym. W związku z deformacją postrzegania świata, zostaje tym samym upośledzona zdolność racjonalnego myślenia oraz zmiana przekonań, które mogą występować w różnych formach:

- proste zaprzeczanie – pomimo dowodów na istnienie pewnych zdarzeń, faktów, osoba uzależniona zaprzecza;
- minimalizowanie problemu – przyznawanie się do uzależnienia, chory jednocześnie przedstawia je w takim świetle, by wydawało się ono mało szkodliwym problemem;
- racjonalizowanie problemu – wspomniane już wcześniej dobieranie argumentów i logiczne wyjaśnianie oraz usprawiedliwianie swojego zachowania, co wiąże się ze zmniejszeniem poczucia odpowiedzialności;
- obwinianie innych – czyli zrzucanie odpowiedzialności na innych ludzi, szukanie przyczyny uzależnienia na zewnątrz, w otoczeniu;
- intelektualizowanie – czyli unikanie świadomej postawy związanej z problemem uzależnienia;
- odwracanie uwagi – czyli zmienianie tematu, w celu uniknięcia rozmowy o problemie;
- koloryzowanie wspomnień – czyli zniekształcanie przeszłości na potrzeby chwili obecnej i stworzenie pewnego obrazu siebie w oczach innych i własnych;
- marzeniowe planowanie – czyli tworzenie wizji i planów nierzeczywistych, myślenie życzeniowe. Ponadto, należy także zwrócić uwagę na nałogowe zasady myślenia o sobie i świecie:
- to nie ja – czyli osoba uzależniona zaprzecza swojej odpowiedzialności za to, co ją spotkało;
- to nie dlatego – czyli osoba uzależniona zaprzecza prawdziwym przyczynom przykrych wydarzeń i ich związkom z używaniem substancji czy realizowaniem określonych zachowań;
- to nie tak było – czyli osoba uzależniona zaprzecza niewygodnym faktom;
- tym razem na pewno się uda – czyli osoba uzależniona powtarza nieskuteczne zachowania, wykazując nierealistyczny optymizm;
- od jutra będzie zupełnie inaczej – czyli osoba uzależniona wierzy w magiczną poprawę sytuacji, bez podejmowania jakichkolwiek działań;
- oni są do mnie uprzedzeni – czyli osoba uzależniona obwinia innych za ich negatywną postawę wobec niej;
- niewygodne fakty znikają, gdy się o nich nie myśli – czyli osoba uzależniona stara się zapomnieć o problemach, zamiast je rozwiązywać;
- wystarczy mocno chcieć, by to mieć – czyli osoba uzależniona koncentruje się na chceniu, ale nie na działaniu;
- jakoś to będzie – czyli osoba uzależniona stara się przeczekać trudne sytuacje, nie próbując sama na nie wpływać;

- co się stało, to się nie odstanie – czyli osoba uzależniona nie naprawia szkód, nie przepasza, oczekuje, że inni zapomną jego niewłaściwe postępowanie.

Istniejący system iluzji i zaprzeczeń charakteryzuje się brakiem płaszczyzny intelektualnej, na której można porozumiewać się z osobą uzależnioną. Nie jest zatem możliwa rozumowa analiza jego sytuacji w tym względzie. Każda dyskusja na ten temat stwarza jedynie okazję do obalania zarzutów i wzmacniania istniejącego systemu iluzji i zaprzeczeń.<sup>9</sup>

**Rozproszenie, rozdwojenie, wydrażenie Ja (self)** – długotrwałe, nałogowe przyjmowanie substancji psychoaktywnych dokonuje również zmian w strukturze Ja. Polega to na zmianach w pojmowaniu własnej osobowości, która ulega dezintegracji. Na skutek polaryzacji zachowań polegających na ekstremalnym poczuciu mocy, by za chwilę poczuć równie ekstremalną bezwartościowość, pojawia się utrata granic własnych i tożsamości. Wg prof. Mellibrudy stan ten to wydrażenie Ja, przejawiające się poczuciem pustki, brakiem poczucia sensu życia, brakiem hierarchii wartości oraz granic moralnych. Stan ten utrudnia podejmowanie decyzji oraz konsekwentne trzymanie się podjętych postanowień i zobowiązań. Osoba uzależniona postrzega siebie w sposób mocno zdeformowany i skrajny. W momencie używania „narkotyku” widzi siebie jako osobę silną, pełną możliwości i wydajności, po czym stan upojenia mija, a wraz z nim zmienia się również obraz postrzegania własnej osoby. Pojawia się obraz pełen błędów, zaniedbań, słabości i braku realnej kontroli nad życiem. Poczucie winy, wstydu, obwinianie się, jakie wówczas się pojawiają, wzbudzają głód i konieczność regulacji emocjonalnej za pomocą „narkotyku”. Obraz samego siebie jest jednostronny i niestabilny, gdzie dojrzałe, stabilne i odpowiedzialne zachowania są niemożliwe. Osoba uzależniona stwarza swój hermetycznie niestabilny świat, w który próbuje wciągnąć osoby z najbliższego otoczenia, manipulując nimi dla własnych zysków i korzyści. Celem tej manipulacji jest zapewnienie sobie komfortu zażywania substancji czy konkretnych zachowań. W osiągnięciu tego posługuje się kłamstwami, szantażem psychicznym, obietnicami poprawy, wzbudzaniem współczucia, a nawet przemocą fizyczną. Z uwagi na brak świadomości mechanizmów uzależnień, osoby z najbliższego otoczenia ulegają tego typu zachowaniom.<sup>10</sup>

Według zebranych materiałów wynika, iż człowiek może uzależnić się od wszystkiego. W każdym z uzależnień działa jednakowo ten sam schemat uzależnienia, o których była mowa powyżej. Wybrane przeze mnie uzależnienia podzieliłam na dwa rodzaje: uzależnienia chemiczne oraz behawioralne. Do uzależnień chemicznych zalicza się narkotyki legalne (nikotyna, alkohol etylowy), nielegalne (kokaina, amfetamina, morfina), nowe narko-

<sup>9</sup>. Ibidem, s. 30

<sup>10</sup>. Ibidem, s. 32

tyki (syntetyczne kannabinodiny – potocznie zwane dopalaczami, mefedron, dezmorfina) oraz leki (deksometrofan, benzodiazepiny, czyli środki uspokajające i nasenne). Wszystkie te substancje wpływają na ośrodkowy układ nerwowy, zmieniając funkcjonowanie ośrodków odpowiedzialnych za doznanie przyjemności lub kary, których podłożem jest dopaminowy układ mezolimbiczny, zaś neuroprzebieżnikiem jest dopamina odpowiedzialna za odczuwanie przyjemności czy euforii związanych z zażyta substancją, ale także towarzyszy ona oczekiwaniu na nagrodę, czyli na kolejną dawkę narkotyku. W wyniku długotrwałego zażywania substancji dochodzi do trwałego osłabienia funkcji układu dopaminowego, czyli osłabienia funkcji układu nagrody oraz receptorów dopaminowych. Powoduje to zaburzenia w odczuwaniu wzmocnień pozytywnych. Konsekwencją tego mogą być zaburzenia psychiczne, takie jak objawy schizofreniczne, zaburzenia lękowe, zaburzenia snu, logicznego myślenia czy kłopoty z pamięcią.<sup>11</sup>

Natomiast uzależnienia niechemiczne, czynnościowe, nałogowe, behawioralne czy patologiczne, wykonywane wielokrotnie, również wywołują zaburzenia w funkcjach mózgu, podobnie jak uzależnienia chemiczne. W zasadzie nie ma większych różnic w zachowaniu osób uzależnionych od środków psychoaktywnych od tych uzależnionych od kompulsywnych zachowań. Polega to na wzmacnianiu pozytywnych, subiektywnych efektów w mózgu, a następnie przymusowe powtarzanie tych zachowań do utraty kontroli nad danym zachowaniem.<sup>12</sup> Uzależnienia behawioralne, podobnie jak chemiczne, prowadzą do rozładowania emocji, stresu, napięcia, poprzez kompulsywne wykonywanie danej czynności. Początkowo prowadzi do osiągnięcia przyjemności, rozładowywania stresu i poprawy samopoczucia, by z czasem doprowadzić do destrukcyjnych skutków. Różnorodność uzależnień behawioralnych wciąż wzrasta, na niektóre z nich, jak np. pracoholizm, zakupy czy jedzenie jest społeczna akceptacja i brak zgody na traktowanie tego w kategoriach uzależnienia, pomimo negatywnych wpływów na funkcjonowanie jednostki i jej najbliższego otoczenia.

Problematyka uzależnień jest bardzo rozbudowana, dlatego w następnym rozdziale szerzej omówię wybrane uzależnienia w kontekście zaprojektowanych prac.

<sup>11</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., s. 89

<sup>12</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., s. 90

### 3. DWANAŚCIE WYBRANYCH UZALEŻNIEŃ OPIS, CHARAKTERYSTYKA, STATYSTYKI

Temat uzależnień stanowi bardzo istotny problem ogólnoswiatowy. Profesor David R. Hawkins<sup>13</sup>, w książce pt. „Siła czy moc” wymienia około trzystu organizacji samopomocowych w Stanach Zjednoczonych, skupiających się na niesieniu pomocy w różnego typu uzależnieniach<sup>14</sup>. Pokazuje to potęgę zjawiska uzależnień oraz pogłębiającą się świadomość na ten temat. Dlatego celem mojej pracy doktorskiej jest próba stworzenia komunikatu wizualnego w formie plakatów społecznych, z wizją stworzenia kampanii społecznej, budujących poziom świadomości na temat uzależnień w społeczeństwie. Poparte zgromadzoną wiedzą i statystykami, mam nadzieję, odniosą zamierzony efekt. Pod tym kątem stworzyłam cykl 12 plakatów, zawierających wybrane uzależnienia zarówno chemiczne, jak i behawioralne, tj. **uzależnienie od nikotyny, alkoholu, narkotyków, leków, jedzenia, zakupów, seksu i miłości, Internetu i komputera, gier komputerowych, hazardu, mediów społecznościowych i agresji**. Metodą wyboru określonych uzależnień było wskazanie najbardziej typowych i akceptowalnych, jak np. nikotyna czy alkohol, po mniej znane, jak np. agresja, po to, by pokazać, że za każdym z uzależnień stoi ten sam mechanizm, przedstawiony za pomocą symbolu maski.

#### UZALEŻNIENIA CHEMICZNE

##### Uzależnienie od nikotyny – nikotynizm

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała nikotynizm za nałóg, który jest przyczyną największej liczby zgonów wśród uzależnionych. Nikotyna to substancja, która odpowiada za pobudzenie znajdujących się w mózgu receptorów nikotynowych, które w konsekwencji uwalniają dopaminę, czyli „hormon szczęścia”. Prowadzi to do uzależnienia w bardzo krótkim czasie. Nikotynizm to fizyczne i psychiczne uzależnienie od nikotyny, które opisano w klasyfikacji chorób ICD-10. Zmienia ono funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego, jest nawracające i wymaga leczenia. Osoba uzależniona czuje nieodpartą potrzebę zapalenia papierosa – najczęściej w szczególnych momentach, np. gdy chce się odstresować.

<sup>13</sup>. David R. Hawkins był amerykańskim psychiatrą, członkiem Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, naukowcem, jak również światowej sławy nauczycielem duchowym, autorem i mówcą. Wraz z Linusem Paulingiem napisał i opublikował w 1973 roku nowatorską książkę „Psychiatria ortomolekularna: leczenie schizofrenii”, w której omówione zostało zastosowanie zasad ortomolekularnych w przypadkach schizofrenii, alkoholizmu i uzależnienia od narkotyków. Twórca Mapy Poziomów Świadomości.

<sup>14</sup>. D. R. Hawkins, *Siła czy moc. Ukryte determinanty ludzkiego zachowania*, Virgo 2016, s. 208

Nikotynizm jest jednym z najszkodliwszych dla zdrowia nałogów. W latach 80. XX w., chroniczne i nadmierne używanie tytoniu uznano za jedną z form uzależnienia. Nikotyna zawarta w tytoniu to jedna z najsilniejszych i najszybciej uzależniających substancji psychoaktywnych (uzależnia nawet bardziej niż alkohol). Liście i korzenie tytoniu zawierają wiele substancji szkodliwych dla organizmu człowieka, m.in. nikotyne, amoniak, benzopiren, aceton, fenole, metan, kwas glikolowy, butan, tlenek węgla (czad), kadm i inne. Nikotynizm prowadzi do trwałych zmian narządów i układów, wywołując rozmaite dolegliwości: nieżyt dróg oddechowych i pokarmowych, podwyższenie ciśnienia krwi, bóle głowy, osłabienie pamięci i wzroku, zapalenie nerwów wzrokowych, niepokój sercowy, bóle dławicowe. Stwierdzono, że nikotynizm wpływa na rozwój nowotworu: oskrzeli, płuc i warg. U kobiet ciężarnych nikotynizm jest przyczyną wzrostu liczby poronień i porodów przedwczesnych.<sup>15</sup>

Na początku lat 90. palaczami tytoniu było 57% dorosłych mężczyzn i 45% kobiet. W 2002 roku liczby te zmniejszyły się odpowiednio do 39 i 19% i wciąż spada. W 2000 roku przyczyną 4,9 mln zgonów na świecie było palenie papierosów.<sup>16</sup> Niestety, wśród uzależnionych od nikotyny jest coraz więcej dzieci i młodzieży. Badania realizowane w latach 1992–2003 wskazywały na stopniowy wzrost odsetka uczniów, regularnie palących papierosy (z 23% do 31%). Od 2010 roku, odsetek niepalących utrzymuje się na podobnym poziomie – około 60%.<sup>17</sup>

Na konferencji prasowej w Warszawie, która odbyła się 21 listopada 2019 roku, zorganizowanej z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia, eksperci podkreślali, że pomimo spadku liczby osób palących w Polsce, nadal pali dość duża grupa, bo aż 8 mln Polaków. Jednak według ekspertów, nowym zagrożeniem w naszym kraju są e-papierosy. Rośnie odsetek osób, które ich używają. Zaliczają się do nich głównie młodzi ludzie przed 18. rokiem życia. „Rynek e-papierosów sięga w naszym kraju już 2 mld zł rocznie” – podkreślił kierownik Kliniki Chirurgii w Instytucie Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie prof. Tadeusz Orłowski. Zdaniem specjalisty, e-papierosy są niebezpieczne dla dzieci, młodzieży, jak i dorosłych. Większość tych wyrobów – ostrzegają – zawiera nikotyne, bardzo uzależniającą i negatywnie wpływającą na rozwój mózgu ludzi młodych przed 20. rokiem życia. „E-papierosy zawierają też inne szkodliwe substancje, a ich palenie podnosi ryzyko uzależnienia w przyszłości i uszkadza płuca” – dodał.<sup>18</sup>

<sup>15</sup>. S. Młodzianowska, *Nikotynizm – definicja. Objawy i skutki uzależnienia od nikotyny*, <https://zdrowie.tvn.pl/a/nikotynizm-definicja-objawy-i-skutki-uzaleznienia-od-nikotyny>, (7.11.2019)

<sup>16</sup>. Źródło: *Encyklopedia PWN*, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/nikotynizm;3947757.html>

<sup>17</sup>. Źródło: <https://www.narkomania.org.pl/czytelnia/polska-mlodziez-a-substancje-psychoaktywne/> Badania statutowe CBOS: 1992, 1994, 1996; badanie IPIIN 1999; badania KBPN 2003–2018.

<sup>18</sup>. Źródło: Puls Medycyny <https://pulsmedycyny.pl/spada-liczba-palaczy-w-polsce-ale-nadal-pali-8-mln-polakow-976049>

## Uzależnienie od alkoholu – alkoholizm

Światowa Organizacja Zdrowia określa alkoholizm jako chorobę postępującą i śmiertelną, definiowaną jako zaburzenie polegające na utracie kontroli nad ilością spożywanego alkoholu etylowego (środek wpływający na spowolnienie działania układu nerwowego). Jest to uzależnienie fizyczne i psychiczne. Na rozwój alkoholizmu wpływają czynniki o podłożu: psychologicznym, socjalnym, środowiskowym i genetycznym. Ryzykownie nadużywa alkoholu około 16% polskiego społeczeństwa. Śmiertelna dawka alkoholu to 6–8 g na 1 kg masy ciała. Objawy uzależnienia od alkoholu obejmują te same punkty co w przypadku innych uzależnień, o których mowa była w poprzednim rozdziale.<sup>19</sup>

Na podstawie badania Programu Aktywizacji Placówek Odwykowych zostały oszacowane skutki nadużywania alkoholu, tj. zaburzenia życia rodzinnego – 94%, problemy w kontaktach z ludźmi – 84%, problemy finansowe – 82%, przemoc wobec bliskich – 57%, problemy z prawem (karalność) – 51%.

Przewlekły alkoholizm prowadzi do chorób psychicznych, ciężkich schorzeń wątroby, nerek, żołądka, serca itd. Zwiększa przestępczość, wzrasta poziom agresji i przemocy w rodzinach, sprzyja szerzeniu się chorób wenerycznych i ujemnie wpływa na potomstwo. Nadużywanie alkoholu jest powodem powstawania problemów w rodzinach oraz ich rozpadu.<sup>20</sup> Według raportów przygotowanych przez Reitox Focal Point wynika, że spożywanie alkoholu w Polsce należy do jednych z najwyższych w Europie. Polska jest na drugim miejscu zaraz po Austrii, w krajach Unii Europejskiej.<sup>21</sup> Z danych GUS wynika, że spożycie mocnych trunków, takich jak wódka, likiery i inne napoje spirytusowe, wciąż wzrasta. Wzrosło również spożycie piwa na osobę. W roku 2015 statystyczny Polak wypijał rocznie 80,7 l piwa, zaś w roku 2017 - 98,5 l na osobę.<sup>22</sup> W badaniu przeprowadzonym w roku 2018, podobnie jak we wcześniejszych pomiarach, napoje alkoholowe okazały się najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży szkolnej, po którą sięgano częściej niż po papierosy czy narkotyki. W ciągu miesiąca poprzedzającego badanie w 2018 roku, 74% uczniów przynajmniej raz piło piwo (72% w 2016 roku), 62% – wódkę i inne mocne alkohole (63% w 2016 roku), a 43% – wino (41% w 2016 roku).<sup>23</sup>

<sup>19</sup>. Zob. s. 4 niniejszej pracy

<sup>20</sup>. Źródło: <https://gopswydminy.pl/przeciwdzialanie-uzalezniom/alkoholizm/alkoholizm-definicja/>

<sup>21</sup>. Źródło: Biuletyn Statystyczny EMCDDA, 2018

<sup>22</sup>. Źródło: <https://businessinsider.com.pl/wiadomosci/spozycie-alkoholu-w-polsce-dane-gus/zkndw0z>

<sup>23</sup>. Źródło: <https://www.narkomania.org.pl/czytelnia/polska-mlodziez-a-substancje-psychoaktywne/>  
Badania statutowe CBOS: 1992, 1994, 1996; badanie IPIŃ 1999; badania KBPN 2003–2018

## Uzależnienie od narkotyków – narkomania

Uzależnienie od narkotyków, określane także terminem „narkomania” (z j. gr. narke – odurzenie, mania – szaleństwo). Narkomania jest uznana przez Światową Organizację Zdrowia za chorobę postępującą i śmiertelną, opartą o Międzynarodową Klasyfikację Chorób ICD-10. Cechą charakterystyczną choroby jest konieczność przyjmowania środka odurzającego. Środek ten powoduje uzależnienie psychiczne i fizyczne. Osoba uzależniona od narkotyków, odczuwa wewnętrzny przymus zwiększania dawek przyjmowanych środków psychoaktywnych.<sup>24</sup> Zaliczyć do nich można bardzo wiele różnych substancji, tj. marihuana, amfetamina, kokaina, heroina, mefedron, dopalacze i dez morfina. Skutki zażywania narkotyków i substancji psychoaktywnych są bardzo groźne dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Głównym zagrożeniem są: zaburzenia akcji serca i choroby układu oddechowego. Wiele substancji narkotycznych wywołuje zaburzenia odporności, osłabienie apetytu i nagły spadek masy ciała. Wśród kobiet zażywających narkotyki, dochodzi do zaburzeń miesiączkowania, obniżenia płodności i spadku libido. Co więcej, szczególnie u osób uzależnionych od narkotyków wziewnych, występują przewlekły kaszel, katar i krwawienie z nosa. Wśród uzależnionych od substancji przyjmowanych dożylnie – bardzo często pojawia się ryzyko zakażenia wirusem HIV czy WZW typu C.<sup>25</sup> Ponadto nałogowe zażywanie narkotyków prowadzi do pojawienia się zaburzeń natury psychicznej, związanych z zaburzeniem układu nagrody, co w konsekwencji może prowadzić do zaburzeń snu, depresji, stanów lękowych, psychoz. Osoby sięgające po narkotyki są bardziej dotknięte ryzykiem zachorowania na choroby psychiczne.<sup>26</sup>

W uzależnieniu od narkotyków i substancji psychoaktywnych, obowiązuje dokładnie ten sam mechanizm uzależnień, co w przypadkach wszystkich innych uzależnień.<sup>27</sup>

Według badań przeprowadzonych w populacji generalnej w 2014 roku wynika, że liczba osób, które miały kontakt z narkotykami jest 18 razy większa od liczby osób (15-64 lata) mających kontakt z alkoholem, pomimo że używanie narkotyków jest mniej rozpowszechnione niż picie alkoholu. Najbardziej popularnym narkotykiem w populacji generalnej jest marihuana, mówią o tym badania przeprowadzone przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii i Fundacji COBOS z 2015 roku.<sup>28</sup> Liczba zgonów odnotowanych w 2016 roku z powodu przedawkowania wynosi 72% przypadków, głównie mężczyzn.

<sup>24</sup>. Źródło: <http://www.osrodekterapia.pl/narkomania,29.html>

<sup>25</sup>. Źródło: <https://www.medonet.pl/zdrowie,narkomania---definicja--fazy--przyczyny--leczenie,artykul,1729888.html>

<sup>26</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., s. 89

<sup>27</sup>. Zob. s. 5 niniejszej pracy

<sup>28</sup>. Źródło: GPS KBPN oraz TDI

Według Głównego Inspektora Sanitarnego (GIS), w Polsce wzrasta liczba zatruc i zgonów z powodu zażywania opioidów zawartych w dopalaczach.<sup>29</sup>

W przypadku młodzieży szkolnej, najwyższy odsetek stanowią osoby pochodzące z większych miast, gdzie rodzice mają wyższe dochody. W ciągu 12 miesięcy poprzedzających pomiar w roku 2018, marihuanę lub haszysz zażywał co piąty uczeń, a w ciągu ostatnich 30 dni – co dziesiąty.<sup>30</sup>

### **Uzależnienie od leków – lekomania**

Lekomania - inaczej zależność lekowa czy lekozależność – jest to przyjmowanie przez osobę uzależnioną nadmiernych ilości środków leczniczych. Lekomania, lekozależność jest groźnym nałogiem, który można zaliczyć do toksykomanii, który powoduje zmiany metaboliczne, fizjologiczne i psychiczne. Przyjmowanie leków przez dłuższy czas w zbyt dużych dawkach może powodować wyniszczenie organizmu, podobnie jak w przypadku najmniejbezpiecznych narkotyków. Przyczynia się do powstania wielu groźnych chorób, takich jak: uszkodzenia nerek, wątroby, powstawania wrzodów czy różnych problemów układu nerwowego.

Osoba uzależniona na początku nie zdaje sobie sprawy z nałogu i dalej zażywa dany lek. Ponieważ czuje się po nim lepiej, szybko się przyzwyczajają. W kolejnych fazach uzależnienia, przyjmowana substancja staje się niezbędna do normalnego funkcjonowania, natomiast jej odstawienie prowadzi do bardzo nieprzyjemnych skutków ubocznych – jest to faza nałogu. Do najczęściej uzależniających środków należą: benzodiazepiny, barbiturany, leki przeciwbólowe (nieopiodowe), opioidy, hormonalne czy leki hormonalne.<sup>31</sup> Dekstrometorfan, kodeina czy pseudoefedryna, to substancje coraz częściej zażywane przez młodzież. Łatwe i tanie do zdobycia powodują wzrost lekomanii wśród młodych ludzi, którzy coraz częściej popadają w lekozależność.<sup>32</sup>

Statystyki CBOS donoszą, że około 90% Polaków deklaruje, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy stosowało leki dostępne bez recepty i suplementy diety. Najczęstszymi były środki przeciwbólowe (ok. 50%) i przeciwzapalne (ok. 18%) oraz witaminy. Polska zajmuje drugie miejsce w Europie pod względem liczby zażywanych tabletek, a na czwartym pod względem wielkości rynku zbytu leków. Zapotrzebowanie na leki w Polsce regularnie rośnie, w ciągu kilkunastu lat zanotowano kilkukrotny wzrost spożycia środków farmaceutycznych. Powodem sięgania po różnorodne leki jest m.in. ból zęba, głowy, kręgosłupa, leki poprawiające kondycję skóry, paznokci, włosów, odchudzające, podnoszące odporność,

<sup>29</sup>. Źródło: [www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa\\_on\\_line.htm?id=110707](http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707)

<sup>30</sup>. Źródło: <https://www.narkomania.org.pl/czytelnia/polska-mlodziez-a-substancje-psychoaktywne/>

<sup>31</sup>. Zob. także. Łuka M., *Wokół nadużywania leków*, Wydanie 1. Wydawnictwo Wokół, Warszawa 2011

<sup>32</sup>. Źródło: <https://wylecz.to/uzaleznienia/lekomania-przyczyny-objawy-skutki-leczenie/>

redukujące stres, itp. Wpływa to na ilość zażywanych leków przez społeczeństwo, co prowadzi do lekomanii, która może być zagrożeniem dla życia i zdrowia chorego.<sup>33</sup>

## **UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE**

### **Uzależnienie od jedzenia – jedzeniologia**

Inne nazwy to: nałogowe, kompulsywne, napadowe objadanie się, szkodliwe (dysfunkcyjne) zachowania związane z jedzeniem czy zaburzenia związane z nałogowym jedzeniem. Uzależnienie od jedzenia zostało zakwalifikowane przez specjalistów ze Światowej Organizacji Zdrowia jako DSM-5. Kryteria dotyczące uzależnień i nałogów zostały połączone i powstała nowa kategoria określana mianem „zaburzeń używania substancji i nałogów” (APA, 2013). Kryteria określające uzależnienie od jedzenia to: charakterystyczne, silne pragnienie lub przymus jedzenia (kompulsja), trudności w kontrolowaniu zachowań jedzeniowych, w tym szczególnie ilości spożywanego pokarmu, konieczność zwiększania jego dawek, zaniedbywanie innych źródeł przyjemności, a także kontynuowanie zachowań pomimo wyraźnych negatywnych następstw.<sup>34</sup>

Jedzeniologia jest jednym z wielu uzależnień behawioralnych, na które wpływa kilka różnych czynników, tj. czynniki genetyczne, środowiskowe i psychologiczne. Za czynniki genetyczne, czyli biologiczne odpowiadają predyspozycje. Składają się na nie zaburzenia mechanizmów odpowiadających za brak apetytu czy uszkodzenie ośrodka sytości i głodu. Inną przyczyną może być zaburzona gospodarka hormonalna organizmu, czyli nadmiar insuliny (hormonu odpowiedzialnego za metabolizm węglowodanów) czy niedobór serotoniny, zwanej potocznie hormonem szczęścia. Czynniki środowiskowe mają związek ze środowiskiem, w jakim kształtuje się człowiek oraz jego model żywienia, sposób spożywania posiłków czy złe nawyki żywieniowe przekazywane z pokolenia na pokolenie. Na rozwój jedzeniologii wpływają również gwałtowne zmiany w życiu, pogarszanie bądź polepszanie się standardu życia. Ponadto, kompulsywnej formie spożywania posiłków mogą sprzyjać zmiany hormonalne towarzyszące klimakterium, zmniejszenie atrakcyjności fizycznej, spadek libido, starzenie się, przejście na emeryturę. Ryzyko wystąpienia jedzeniologii wzrasta, gdy w życiu zdarzają się trudne sytuacje: kłopoty rodzinne, śmierć bliskiej osoby, trudności w znalezieniu pracy, stres w związku z trudną sytuacją w pracy, strach przed utratą pracy, rozwód. Do czynników psychologicznych, które wpływają na rozwój uzależnienia od jedzenia, należą m.in. zaburzenie procesu samoregulacji, odpowiadającego za

<sup>33</sup>. Źródło: <https://nefo.pl/lekomania-przyczyny-objawy-skutki/>

<sup>34</sup>. N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od jedzenia – znaczenie doświadczenia traumy*, <http://www.swiatproblemow.pl/uzaleznienie-od-jedzenia-znaczenie-doswiadczenia-traumy/>, luty 2019

ilość spożywanego jedzenia. Kolejnymi czynnikami są: niska odporność na stres i nieumiejętność radzenia sobie z emocjami. Jedzeniowy holizm wpływa na wytworzenie się negatywnego i często nieadekwatnego obrazu własnej osoby oraz niskie poczucie własnej wartości. Wtedy pojawia się pokusa tzw. zajadania problemów, przynosi to chwilową ulgę, natomiast nie likwiduje źródła napięcia, co prowadzi do kompulsywnej potrzeby powtarzania tej samej czynności i popadnięcia w nałóg.<sup>35</sup>

Badania statystyczne przeprowadzone na dużych populacjach (powyżej 50 tys. badanych) wskazują, że wskaźniki te mieszczą się w przedziale 5,8–8,6% (Mason i wsp., 2013). Według badań, przeprowadzonych przez Imperatori, Fabbricatore i in. (2016) z wykorzystaniem Yale Food Addiction Scale (YFAS) wynika, że odsetek osób uzależnionych od jedzenia w różnych populacjach jest nieco bardziej zróżnicowany. Wśród studentów amerykańskich zanotowano 11,4% uzależnionych od jedzenia, w przypadku badań prowadzonych na ogólnych populacjach, odsetek uzależnionych od jedzenia wynosił we Francji – 8,7%, w Niemczech – 8,8%, we Włoszech (1,7%) i Hiszpanii (2,7%). Zdecydowanie większe rozpowszechnienie zjawiska, jakim jest uzależnienie od jedzenia, obserwuje się w grupie osób z nadmierną masą ciała (nadwaga i otyłość) oraz z zaburzeniami odżywiania. W tych przypadkach odsetki osób uzależnionych mieszczą się w przedziale 41-72%. W badaniach Gearhardt i wsp. (2012), rozpiętość wyników uzależnienia od jedzenia, mierzonych za pomocą Yale Food Addiction Scale, wynosiła od 4% wśród studentek z wagą w normie do 56,8% wśród kobiet z otyłością. Wyższy odsetek uzależnienia od jedzenia stwierdza się wśród kobiet niż u mężczyzn oraz u osób młodszych w porównaniu ze starszymi. W Polsce, odsetek kobiet uzależnionych od jedzenia (z wykorzystaniem Yale Food Addiction Scale) wynosił ogółem 12,9%. Większość stanowiły kobiety zrzeszone w klubie Anonimowych Jedzeniowolików (85,7%). Natomiast wśród pozostałych kobiet objętych badaniami odsetek ten wynosił 2,3%. W innych badaniach analizowano także ryzyko uzależnienia od jedzenia w różnych grupach kobiet. Rozpiętość wyników wskazujących na wysokie ryzyko jedzeniowego holizmu (mierzone za pomocą Skali Zaabsorbowania Jedzeniem) wynosiła od 31,2% kobiet z wagą w normie do 67,5% u kobiet charakteryzujących się nadwagą lub otyłością (Ogińska-Bulik, 2010).<sup>36</sup>

### **Uzależnienie od zakupów – zakupoholizm**

Kolejnym, groźnym uzależnieniem współczesnego człowieka jest zakupoholizm czy kupoholizm, czyli oniomania. Oniomania (z gr. onios + mania = na sprzedaż + obłąkanie), czyli

obsesja kupowania. Jest to zaburzenie psychiczne, uzależnienie behawioralne, zaburzenie impulsów lub choroba obsesyjno-kompulsywna. Kryteria diagnostyczne zakupoholizmu wg McElroy i współpracowników (1994) obejmują podniecie („buzz”) związaną z kupowaniem oraz negatywne odczucia po zakupie. Występują różne czynniki, zarówno indywidualne, psychologiczne oraz społeczne, przyczyniające się do rozwoju choroby. Czynniki indywidualne to: zmniejszona aktywność układu nagrody (niskie stężenia dopaminy) oraz podatność genetyczna, czyli występowanie uzależnienia w rodzinie. Istotne są również czynniki psychologiczne: brak poczucia wartości, tolerancji negatywnych odczuć czy brak umiejętności radzenia sobie ze stresem. Emocjonalne zaburzenia z dzieciństwa czy brak wsparcia ze strony rodziny, często są powodem powstawania pustki i samotności, a zakupy stanowią wypełnienie ich. Z innej strony natomiast, nałogowe zakupy dają uczucie bycia „kimś” oraz zaspokajają potrzebę kontrolowania. Czynniki społeczne to: kapitalistyczna kultura konsumencka, marketing, reklama, łatwość uzyskania kredytu, szybkich pożyczek oraz dostęp do kart kredytowych. Przyczyny zakupoholizmu są różne i na ich podstawie wyróżniono różne typy zachowań:

- przymus – powodujący chęć doznania nowych wrażeń;
  - nabycie „trofeów” – uzupełnienie doskonałego osprzętu dla posiadanych przedmiotów;
  - podkreślenie wizerunku;
  - okazja – zakup niepotrzebnych przedmiotów na wyprzedazach;
  - współuzależnienie – chęć utrzymania związku/uczucia i zyskania aprobaty;
  - „bulimia” zakupów – kupowanie i zwracanie towarów;
  - kolekcjonerstwo towarów z powodu chęci posiadania kompletnego zestawu produktów.
- Konsekwencje zakupoholizmu są bardzo groźne. Bardzo często jest przyczyną rozpadu rodzin, sprzeniewierzenia pieniędzy, bankructwa, jest przyczyną utraty pracy, popełniania przestępstw lub samobójstw. Natomiast zdrowotne skutki zakupoholizmu to: zaburzenia lękowe, depresja, bezsenność oraz skłonność do innych uzależnień, m.in. alkoholizmu, narkotyków i substancji psychoaktywnych, zaburzeń seksualnych, hazardu, zaburzeń pokarmowych. Kryteria uzależnienia od zakupów, to początkowa i chwilowa gratyfikacja zakupów oraz towarzyszące jej uczucia euforii i szczęścia. Natomiast po zakupach pojawiają się uczucia rozczarowania, winy i frustracji. Cechą charakterystyczną dla tego uzależnienia jest silne połączenie z bodźcem warunkowym. Mogą być nimi miejsce, symbole płatności lub czas dokonywania zakupów. Powoduje to powrót do nałogu. Bodźce warunkowe oraz zaburzenia emocjonalne (stres, lęk, depresja) potęgują potrzebę kupowania, prowadząc do obsesji. Pojawia się również tolerancja, czyli coraz częstsze wyprawy na zakupy, co prowadzi do zaburzonych relacji społecznych.

W latach 90. XX wieku zainteresowanie zakupoholizmem znacznie wzrosło. Natomiast w XXI wieku zjawisko związane z kompulsywną potrzebą kupowania rzeczy niepotrzebnych

<sup>35</sup>. P. Iliska, *Jedzeniowy holizm – czynniki ryzyka*, <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/zaburzenia-odzywiania/jedzeniowy-holizm-czynniki-ryzyka/>, (13.05.2018)

<sup>36</sup>. N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od jedzenia...*, op.cit

powiększyło się zdecydowanie bardziej. Jest to szczególnie widoczne w zachodnich społeczeństwach, choć problem osiąga rozmiary globalne i dotyczy 2–16% ogólnej populacji. Według badań, status materialny jest sprawą drugorzędną, kupują osoby zamożne oraz te o małych dochodach.<sup>37</sup> Z najnowszych badań CBOS opublikowanych w maju 2019 roku wynika, że zakupoholizm dotyczy 3,7 proc. populacji Polaków od 15. roku życia. Grupa osób pomiędzy 18 a 34 rokiem życia jest najbardziej narażona na ten rodzaj uzależnienia – 6,3 proc. Najczęściej są to kobiety – 74 proc. Badania wskazują, ku wielkiemu zaskoczeniu, że wzrasta liczba chłopców pomiędzy 15 a 17 rokiem życia uzależnionych od zakupów. Stanowią oni drugą, najbardziej zagrożoną zakupoholizmem grupę, zaraz po dziewczętach w tym samym wieku.<sup>38</sup>

### **Uzależnienie od seksu i miłości**

Uzależnienie od miłości po raz pierwszy miało zastosowanie w terminologii psychologicznej w Stanach Zjednoczonych w 1975 roku. Twórcami tego określenia są Stanton Peele i Ardie Brodsky (Mellody 2005).<sup>39</sup> Uzależnienie od seksu i miłości jest uzależnieniem behawioralnym i występuje ze sobą w parze. W porównaniu z innymi uzależnieniami, tj. alkoholizm czy narkomania, jest zjawiskiem mało znanym w Polsce z uwagi na brak świadomości społecznej na ten temat oraz pozornie niską szkodliwość społeczną. Jednak okazuje się, że jest nieco inaczej. Ludzie coraz częściej tworzą między sobą relacje toksyczne, czego podłożem jest uwarunkowanie psychologiczne mające źródło w dzieciństwie. Traumatyzacja z dzieciństwa, tj. nadużycia seksualne w stosunku do dziecka, maltretowanie, porzucenie, strata bliskich. Wszystko to wpływa na poziom samooceny, samoakceptacji oraz wyznaczania granic pomiędzy sobą a innymi. Ponadto, bardzo często występuje trudność w poznaniu obiektywnej prawdy o sobie i innych, a także trudność w doświadczeniu i wyrażaniu obiektywnej prawdy o sobie.

Osoby uzależnione od seksu i miłości korzystają również z innych uzależnień, tj. środki odurzające, w celu usunięcia psychicznego cierpienia związanego z nieudaną relacją, tworząc autodestrukcyjne zachowania.<sup>40</sup>

Cechy uzależnienia od seksu i miłości to:

- poświęcanie nadmiernej ilości czasu i troski osobie, od której jest się uzależnionym;
- obsesyjne skupienie uwagi na partnerze;
- nierealistyczne oczekiwania bezwarunkowo pozytywnego stosunku do siebie;
- brak troski o siebie i wiary we własną wartość;

<sup>37</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., s. 92

<sup>38</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., s. 90

<sup>39</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., s. 90

<sup>40</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., s. 90

- opętanie związkiem uczuciowym i seksualnym;
- zaprzeczanie istniejącemu problemu;
- kłamstwo - w celu ukrycia prawdy na temat uczuć;
- wyizolowanie od ludzi, siebie i alternatywnych źródeł przyjemności;
- powtarzanie prób zapanowania nad związkami uczuciowymi;
- częste zmiany nastroju;
- poczucie krzywdy;
- agresja;
- nienawiść do samego siebie i działania autodestrukcyjne;
- niedomagania fizyczne związane z problemami psychologicznymi.<sup>41</sup>

Uzależnienie od seksu i miłości występuje bardzo często razem, traktowane są jako jedno uzależnienie. Nie są tym samym co seksoholizm, lecz przyczyny i cechy są bardzo podobne. Seksoholizm uznany jest jako zaburzenie kompulsywnych zachowań seksualnych przez Międzynarodową Klasyfikację Chorób Psychiczych WHO. Według niej, występuje wtedy, gdy seks w życiu człowieka odgrywa wiodącą rolę, jest przyczyną zaniedbań w innych sferach, a próby kontrolowania zachowań seksualnych są nieudane oraz pojawia się obsesja seksualna czy kompulsywne zachowania w tej sferze. Składają się na to pornografia, masturbacja czy korzystanie z prostytutki. Seksoholizm działa jak narkotyk. Cierpi na niego od 2 do 4% ludzi na świecie. Konsekwencje seksoholizmu niosą za sobą niebezpieczne skutki związane ze zdrowiem, tj. zakażenie wirusem HIV czy innymi chorobami wenerycznymi, konflikt z prawem, zaburzone relacje interpersonalne oraz popadnięcie w inne uzależnienia w celu redukcji napięć wynikających z seksoholizmu.<sup>42</sup>

### **Uzależnienie od komputera/Internetu – siecioholizm**

Pierwsze komputery i połączenie internetowe pojawiło się w latach 60. XX w. w Stanach Zjednoczonych, na potrzeby ekonomiczne i wojskowe. Nikt wówczas nie przypuszczał, że korzystanie z tych udogodnień technologicznych wymknie się spod kontroli, prowadząc do uzależnienia. Uzależnienie od komputera lub sieci internetowej polega na niekontrolowanym korzystaniu z komputera bądź z Internetu, powodując szkody w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej czy ekonomicznej.<sup>43</sup> Prowadzi to do problemów związanych z koncentracją, upośledzenia kontaktu z rzeczywistością i zmiennością nastrojów (nadpobudliwość, agresja). Natomiast przebywanie offline, przejawia się złym samopoczuciem, uczuciem

<sup>41</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., s. 90

<sup>42</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., s. 90

<sup>43</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., s. 90



strachu, stanami depresyjnymi, kłopotami z łaknieniem, nadmierną potliwością, drżeniem rąk, a także mogą pojawić się omamy i halucynacje.<sup>44</sup>

Uzależnienie od Internetu i komputera posiada następujące cechy:

- zafascynowanie się Internetem i komputerem jako nowością - poznawanie jego możliwości, „wejście” w nową rzeczywistość, poczucie „więzi z całym światem” czy „braku granic”;
- korzystanie z Internetu i komputera ułatwia odprężenie się i pomaga w zredukowaniu napięcia psychicznego czy poczucia samotności;
- korzystanie z Internetu i komputera w celu unormowania stanów emocjonalnych;
- ograniczanie kontaktów z bliskimi na rzecz kontaktów wirtualnych, wycofywanie się ze świata realnego, zubożenie społeczne;
- poczucie dyskomfortu w sytuacjach ograniczonego dostępu do Internetu i komputera;
- pojawienie się problemów społecznych, zdrowotnych, finansowych, itp. z powodu uzależnienia od Internetu i komputera.

Kimberly Young z University of Pittsburgh (USA) stwierdziła, że osoby uzależnione spędzają przy komputerze średnio 35 godzin tygodniowo (poza obowiązkami wynikającymi z zatrudnienia). Wyróżniła kilka podtypów uzależnienia od komputera i sieci internetowej:

- erotomanię internetową (cybersexual addiction) – np. oglądanie filmów i zdjęć o charakterze pornograficznym, uczestniczenie w czatach o tematyce seksualnej, itp.;
- socjomanię internetową – czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (cyber-relationship addiction) – np. korzystanie z chat-roomów, komunikatorów, poczty elektronicznej, mediów społecznościowych, uczestniczenie w grupach czy forach dyskusyjnych, które zastępują kontakty z rodziną i przyjaciółmi, a nawet „wirtualne zdrady”;
- uzależnienie od sieci internetowej (net compulsions) – np. uzależnienie od gier hazardowych, od gier sieciowych, od operacji giełdowych poprzez Internet, od aukcji czy zakupów online;
- przeciążenie informacyjne – czyli przymus pobierania informacji (information overload) – np. poszukiwanie nowych informacji, przeszukiwanie baz danych;
- uzależnienie od komputera (computer addiction) – np. uzależnienie od gier komputerowych.<sup>45</sup>

W Europie co dziesiąty obywatel jest uzależniony od Internetu. W Polsce, według danych szacunkowych, jest to 300 tysięcy osób. W roku 1993 pojawiły się pierwsze chore jednostki, a Zespół Uzależnienia od Internetu (ZUI), został wpisany na listę chorób psychicznych

<sup>44</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., s. 90

<sup>45</sup>. B. T. Woronowicz, *Uzależnienie od...*, op.cit.

w 2004 roku. Przeprowadzone w latach 2010–2012 europejskie projekty badawcze (EU NET ADB oraz EU Kids Online), obejmujące także młodzież polską w wieku 14–17 i 9–16 lat, wykazały duży problem związany z patologicznym używaniem Internetu. Zwrócono uwagę m.in. na wiek rozpoczęcia nadużywania Internetu (9 lat), na czas codziennego przebywania w sieci (72%), na dysfunkcyjne używanie Internetu, w tym hazard (6,3%), gry online (63%) oraz na ryzykowne zachowania w sieci, obejmujące kontakty z nieznanymi (69%), pornografię (67%) i cyberprzemoc (22%). W Polsce 13,3% młodzieży dysfunkcyjnie używa Internetu, wśród tej grupy 1,3% cierpi na ZUI.<sup>46</sup>

### Uzależnienie od hazardu

Patologiczny hazard (ang. pathological gambling, pathological gambling disorder) jest jednym z uzależnień behawioralnych. Hazard (z języka arabskiego – az-zahr) oznacza „kostka”, „gra w kości” i rozumiany jest jako gra pieniężna lub gra o inne dobra. Hazard obejmuje tradycyjne gry: w karty, gry stołowe, gry wrzutowe, lotto, zdraпки, konkursy w pismach, wyścigi/zawody zwierząt oraz nowoczesne formy uprawiania gier: e-hazard, wideoloterie, gry wideo, konkursy telefoniczne, konkursy sms. Ogromnym niebezpieczeństwem jest hazard internetowy, który określono jako „kokaina hazardu”. Według klasyfikacji ekspertów z WHO, patologiczny hazard charakteryzuje się często powtarzającym się uprawianiem hazardu, który dominuje w życiu człowieka, powodując szkody w sferze: społecznej, rodzinnej, zawodowej, materialnej i moralnej. Przyczynia się do rozpadu rodzin, konfliktów z prawem, przemocy, agresji, współuzależnienia, itp. Określony jest jako „zaburzenie nawyków i popędów”. Jest klasyfikowany jako „Uzależnienie” i „Zaburzenia Używania Substancji i Nałogów”. Na podstawie danych National Council on Problem Gambling w USA – hazard uprawia około 1–5% dorosłych mieszkańców (w tym 1/4 to kobiety), a dla 4–6 mln Amerykanów (2–3%) hazard jest poważnym problemem. Podobnie wygląda sytuacja w Kanadzie i Unii Europejskiej, gdzie 0,4–1,6% i 3–4% populacji, to osoby grające problemowo. W Polsce według danych CBOS z 2011 roku, osoby uzależnione od hazardu to około 1,5–2%, zaś problem hazardu dotyczy około 4% społeczeństwa. Ponadto hazard online uprawia miesięcznie około 20 mln internautów na świecie, a pół miliona internautów w Polsce. CBOS wskazuje, że 37% Polaków powyżej 15 roku życia, regularnie uprawia hazard. To prawie o 3% więcej niż w roku 2015.<sup>47</sup>

Do czynników powodujących rozwój uzależnienia od hazardu należą zaburzenia neuroprzekazników w mózgu, czyli niskie stężenie dopaminy i serotoniny. Na rozwój uzależnienia

<sup>46</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., s. 91

<sup>47</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., s. 90

od hazardu wpływają również uwarunkowania psychologiczne, tj. nieumiejętność radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami i negatywnymi emocjami, zaburzenia osobowości, brak umiejętności społecznych, samotność, poczucie pustki i nudy, poszukiwanie dodatkowych bodźców. Wpływ mają również środowisko i najbliższe otoczenie. Osoby podatne na ten rodzaj uzależnienia zarówno w przypadku wygranej, jak i przegranej, są stymulowane do dalszej gry i utraty kontroli nad zachowaniami i emocjami. Osoby uzależnione od hazardu cierpią na bóle głowy, mięśni, bezsenność, depresję (75% hazardzistów), mają myśli samobójcze (26–48% hazardzistów) i zaburzenia lękowe (40% hazardzistów). Nadużywanie substancji psychoaktywnych stanowi 40–50%. Uprawianiu hazardu online często towarzyszą picie alkoholu i palenie marihuany.<sup>48</sup>

### Uzależnienie od gier komputerowych

W 2018 roku Światowa Organizacja Zdrowia wpisała uzależnienia od gier wideo i gier komputerowych na listę Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-11).<sup>49</sup> Wg WHO uzależnienie od gier komputerowych charakteryzuje się:

- utratą zdolności kontrolowania czasu spędzanego na graniu;
- zaniechanie zainteresowań, obowiązków szkolnych, zawodowych oraz kontaktów towarzyskich z powodu grania w gry komputerowe;
- rozdrażnienie i nerwowość w przypadku braku możliwości zagrania w grę;
- problemy ze zdrowiem: nadpobudliwość, zaburzenia lękowe, zaburzenia snu, problemy z koncentracją, zmiany nastroju;
- obsesyjne myślenie o graniu w czasie wykonywania innych czynności;
- niezaprzestanie grania w gry komputerowe pomimo wystąpienia negatywnych konsekwencji – wydawanie zbyt dużej ilości pieniędzy na gry komputerowe, prowadzące do problemów finansowych.

Gry komputerowe powodują uczucie zadowolenia w mózgu, wydzielanie się endorfin, są formą rozrywki, mającą wielu zwolenników zarówno wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Spędzanie całego czasu wolnego na graniu, prowadzi najczęściej do uzależnienia. Szczególnie jest to niebezpieczne w przypadku dzieci, ponieważ wpływa to na ich rozwój. Powoduje problemy komunikacyjne, trudności w nauce oraz problemy wychowawcze. Uzależnienie od gier nie dotyczy tylko dzieci, pojawia się w każdej grupie wiekowej.<sup>50</sup>

Z problemem uzależnienia od gier wideo zmagają się coraz więcej osób, również w Polsce. Ze statystyk wynika, że w naszym kraju jest niemal 16 milionów graczy, z czego – według

szacunków – około 15% jest uzależnionych od gier i Internetu. Uzależnienie od gier nie jest nowym zjawiskiem, zmagają się z nim coraz więcej osób. Według statystyk, w Polsce jest prawie 16 milionów graczy. W rankingu, nasz kraj znajduje się na drugim miejscu w Europie i 23 miejscu na świecie. Szacuje się, że z tej grupy około 15% (czyli około 2,5 miliona osób) jest uzależnionych od gier i Internetu.<sup>51</sup>

### Uzależnienie od korzystania z mediów społecznościowych

Korzystanie z mediów społecznościowych, tj. Facebook, Instagram, Twitter, i. in., jest zupełnie naturalnym zjawiskiem we współczesnym świecie i posiada wiele pozytywnych cech. Kontakt z całym światem, pozyskiwanie informacji w różnych dziedzinach życia, natychmiastowość ich przepływu, kontakty z ludźmi, to wszystko czyni media społecznościowe bardzo atrakcyjnym medium. Natomiast, może również prowadzić do uzależnienia w momencie, gdy zostanie przekroczona granica pomiędzy przyjemnością i użytecznością, a przymusowym zachowaniem. Uzależnienie od mediów społecznościowych jest uzależnieniem behawioralnym, czyli przymusem wykonywania określonej czynności, która wyknęła się spod kontroli – co również przyznaje założyciel Facebook'a, Mark Zuckerberg.<sup>52</sup> W celu określenia zjawiska uzależnienia od mediów społecznościowych, wykorzystano adaptację Skali Uzależnienia od Facebooka (the Bergen Facebook Scale), w której odniesiono się do sześciu głównych cech uzależnienia:

- niewylogowywanie się z serwisu – bycie stale online;
- poświęcanie zbyt wiele czasu w serwisie – utrata kontroli nad czasem spędzonym na danym portalu i zaniechanie obowiązków;
- zmiany nastroju związane z korzystaniem z portali społecznościowych – emocjonalny stosunek do portalu;
- potrzeba, aby coraz więcej korzystać z serwisu;
- wchodzenie na serwis, by zapomnieć o swoich problemach osobistych;
- nieudane próby ograniczenia korzystania z serwisu;
- pojawienie się objawów abstynenckich z powodu braku dostępu do serwisu – niepokój i pogorszenie nastroju;
- rezygnacja z alternatywnych źródeł przyjemności, porzucenie hobby, rezygnacja z kontaktów interpersonalnych;
- ukrywanie przed najbliższym otoczeniem ilości czasu spędzanego na korzystaniu z portali społecznościowych lub samego faktu zaglądania na portal.<sup>53</sup>

<sup>48</sup>. M. Filip, Nowe uzależnienia..., op.cit., s. 90

<sup>49</sup>. A. Janik, Ja, on i komputer. Mój mąż jest uzależniony od gier, <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/ja-on-i-komputer-moj-maz-jest-uzalezniony-od-gier/>, 1.11. 2018

<sup>50</sup>. Źródło: Uzależnienie od gier komputerowych, <https://psychomedic.pl/uzaleznienie-od-gier-komputerowych-objawy-i-leczenie/> – objawy i leczenie, (09.09.2018)

<sup>51</sup>. Źródło: <http://www.tvn24.pl>, (28.12.2017)

<sup>52</sup>. S. Vaidhyanathan, *Anti Social Media*, Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa 2018

<sup>53</sup>. Źródło: Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019 raport z badań. Projekt badawczy zrealizowany przez Fundację CBOS, Warszawa 2019, s. 239

Po przeprowadzeniu badań według powyższej skali, okazało się, że 96,6% użytkowników korzysta z serwisów społecznościowych w sposób niebudzący niepokoju. Natomiast 2,1% należy do grupy osób zagrożonych uzależnieniem, zaś 1,1% wykazuje symptomy uzależnienia. Częściej do grup ryzyka należą mężczyźni (3,5%) niż kobiety (2,8%) oraz osoby poniżej 24 roku życia, wśród których do grupy ryzyka zalicza się co piąty użytkownik (6,5%). Na podstawie przeprowadzonych badań<sup>54</sup> oszacowano listę portali najczęściej używanych przez osoby korzystające ryzykownie z mediów społecznościowych. Zalicza się do nich: Tinder (15,6%), Twitter (8,6%), Wykop (7,2%), Snapchat (5,4%), Instagram (4,6%), Facebook (3,2%), Youtube (3,2%), GoldenLine (1,7%), GooglePlus (1,3%), LinkedIn (0,7%), Inne (6,1%). Osoby zagrożone korzystają najczęściej z co najmniej trzech serwisów.

Zauważono, że symptomy uzależnienia od portali społecznościowych występują u osób młodszych, które z tego typu mediami mają do czynienia od wczesnego dzieciństwa, czyli – od zawsze. Żyjemy w świecie, w którym mobilny dostęp do Internetu w każdej możliwej chwili staje się oczywistością, korzysta się z niego bezrefleksyjnie i automatycznie. Osoby w wieku poniżej 30 lat są pokoleniem, dla którego wirtualny świat jest środowiskiem naturalnym. W ich przypadku portale społecznościowe z jednej strony organizują życie, bowiem tą drogą odbywa się większość komunikacji i pozyskiwanie informacji, z drugiej natomiast – w dużym stopniu zastępują kontakty face-to-face.

Media społecznościowe stały się dla ludzi głównym powodem do korzystania z Internetu, zaspokajając w ten sposób wszelkie potrzeby, które do tej pory zaspokajane były bez konieczności posiadania Internetu. Do nich zaliczamy m.in. funkcje informacyjne i użytkowe, które w przypadku Facebooka, Instagrama i Twittera, zastąpiły prasę i telewizję, stanowiąc główne źródło informacji, informując o coraz to nowszych wydarzeniach na świecie, reagując na potrzeby osób dotkniętych FOMO, czyli Fear of Missing Out, co głównie dotyczy mężczyzn. W przypadku kobiet większą popularnością cieszy się Instagram. Pozwala on w łatwy sposób uzyskać informacje zgodne z zainteresowaniami, dając jednocześnie złudzenie uczestniczenia w czymś życiu, co powoduje pozorne zbliżenie się do życia osób podziwianych. Kreowanie czy retuszowanie własnej rzeczywistości oraz uzyskiwanie aprobaty w formie „lajków”, pozwala na pozorne podnoszenie samooceny. Pozyskiwanie „lajków” czy „followersów” dla własnych fotografii jest formą rywalizacji. Duża liczba „polubień” potęguje uczucie satysfakcji z wygranej, zaś ich brak, bądź mała liczba, budzą poczucie frustracji i złego samopoczucia z powodu przegranej. Użytkownicy podejmują różnego rodzaju aktywności w kontekście i z myślą zaprezentowania siebie na Instagramie, który zaczyna realnie wpływać na styl życia.

<sup>54</sup>. Źródło: *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja...*, op.cit., s. 242

Za pomocą technologii przesyłania wiadomości (Messenger czy inne komunikatory połączone z mediami społecznościowymi) zostały zaspokojone potrzeby komunikacyjne. Stało się to celem podtrzymywania znajomości, których jakość często jest powierzchowna i niesie negatywne konsekwencje. Nieodwracalne skutki społeczne mogą rodzić odchodzenie od komunikacji głosowej na rzecz tekstowej, która może prowadzić do zaniku umiejętności komunikowania się i zaniku realnych, zdrowych relacji interpersonalnych.

Co jest przyczyną popadania w uzależnienie od mediów społecznościowych? Według przeprowadzonych badań, powodem dla którego użytkownicy popadają w uzależnienie tego typu jest lęk przed wolnym, niezagospodarowanym, czasem. Silny przymus spędzania pożytecznego czasu, stymuluje korzystanie z mediów społecznościowych. W sposób nadmierny i niekontrolowany, powodując deficyty snu. Według naukowców, niewystarczająca ilość snu może powodować zagrożenia otyłością, cukrzycą, obniżoną odporność na infekcje. Pojawia się obniżenie zdolności poznawczych, obniżenie inteligencji emocjonalnej, wzrasta poczucie niskiej wartości, zagubienie, agresja i autoagresja.<sup>55</sup>

### **Uzależnienie od agresji**

Według słownika języka polskiego agresja jest określona jako „napastliwość, zaczepność”.<sup>56</sup> Agresja i przemoc w języku potocznym, to pojęcia bliskoznaczne, stąd w praktyce może być trudno je rozgraniczyć znaczeniowo, na gruncie naukowym są one jednak wyraźnie różnicowane. W psychologii pojęcie „agresji” jest zastępowane czasami określeniem „stosowanie przemocy” (T. Pilch 1995). Ze zgromadzonych informacji wynika, że cel, w jakim się stosuje przemoc lub agresję jest podstawą rozróżnienia tych pojęć. Przemoc ma na celu zniewolenie ofiary, pozbawienie jej indywidualnych myśli i działań, podporządkowanie jej zadaniom i potrzebom sprawcy. Agresja natomiast, ma na celu zaszkodzenie ofierze, spowodowanie bólu fizycznego. Oprócz agresji i przemocy istnieje przemoc o charakterze przestępstwa, jest to zabronione przez prawo, wyrządzanie krzywdy innej osobie.<sup>57</sup>

W psychologii agresję pojmuje się na dwa sposoby – w ujęciu obiektywnym i subiektywnym. Obiektywne ujęcie skupia się na skutkach wywołanych przez określone zachowanie, a subiektywne na „stronie podmiotowej” osoby działającej (K. Browne, M. Herbert 1999). Termin agresja posiada pewną wieloznaczność, wynika ona z tego czy rozważamy źródła czy następstwa zachowań agresywnych. Według psychologii społecznej, działanie agresywne definiowane jest jako zamierzone zachowanie, celem którego jest spowodowanie

<sup>55</sup>. Źródło: opracowanie własne na podstawie *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019 raport z badań. Projekt badawczy zrealizowany przez Fundację CBOS, Warszawa 2019*

<sup>56</sup>. Słownik Języka Polskiego PWN, oprac. E. Soból, Warszawa 2006

<sup>57</sup>. M. Stożek, Różnica między przemocą a agresją, <https://www.niebieskalinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/4998-roznica-miedzy-przemoca-a-agresja>, Niebieska Linia 2/2009

cierpienia fizycznego lub psychicznego. David Sears dokonał klasyfikacji agresji, dzieląc ją na agresję prospołeczną i antyspołeczną. Agresja prospołeczna jest to agresja w obronie własnej, która jest prawnie usankcjonowana (np. wymiar sprawiedliwości). Ponadto, istnieje jeszcze agresja zadaniowa według Barbary Karolczak-Biernackiej. Służy ona do wykonania czynności oraz dla zrealizowania zadania. Według Jadwigi Mazur, rozróżnia się agresję skierowaną na innych ludzi, agresję skierowaną na zwierzęta, rośliny i autoagresję. Ze względu na sposób manifestowania, wyróżnia agresję jawną i ukrytą. W skład agresji jawnej wchodzi: agresja fizyczna, słowna, symboliczna i spontaniczna. Agresja ukryta występuje w postaci marzeń o zemście, poniżeniu jednostki lub zniszczeniu jej własności. Erich Fromm dokonuje podziału agresji na biologicznie przystosowawczą niezłośliwą i biologicznie nieprzystosowawczą, czyli złośliwą. Z kolei Elliot Aronson rozróżnia agresję instrumentalną i wrogą. Agresja wroga wynika z uczucia gniewu i ma na celu zadanie bólu lub spowodowanie obrażeń fizycznych. W przypadku agresji instrumentalnej również występuje zamiar wyrządzenia krzywdy drugiej osobie, lecz służy to jako środek do osiągnięcia celu innego niż zadanie bólu.<sup>58</sup> Agresja niekoniecznie musi być efektem złego charakteru jej sprawcy. Geneza agresywnego zachowania może mieć źródło w trudnym dzieciństwie, przebytych chorobach, odniesionych urazach, bądź być skutkiem zaburzeń psychicznych lub konsekwencją uzależnień.

Z aktami agresji spotykamy się bardzo często w różnych systemach społecznych, począwszy od środowiska najbliższego – rodzinnego, szkolnego czy towarzyskiego. Agresywne zachowania wynikające z różnych zaburzeń są coraz bardziej dostrzegane, głównie przez prowadzone statystyki we wspomnianych wyżej obszarach. Wszelkie przejawy agresji na świecie w formie wojen, aktów terrorystycznych, zniewoleń, przychodzą do nas na co dzień w formie medialnych doniesień. Statystyki policyjne donoszą, że przejawy agresji pojawiają się nie tylko w środowiskach patologicznych, gdzie istnieje problem uzależnień i środowiskach przestępczych, lecz coraz częściej wśród młodych kobiet. Problem agresji w dobie światowej pandemii koronawirusa dotyczy nie tylko Polski, w której wzrósł o średnio do 40%. Statystyki opracowane przez Fundację HumanDoc zajmującą się m.in. promowaniem wiedzy o ważnych sprawach społecznych donoszą, że wzrost przemocy wyniósł w okresie pandemii od 30 do 50%. Potwierdziły to: Francja, Wielka Brytania, Chiny, Australia, Hiszpania i Nowa Zelandia.<sup>59</sup>

<sup>58</sup>. M. Stożek, Różnica między przemocą a agresją, <https://www.niebieskalinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/4998-roznica-miedzy-przemoca-a-agresja>, Niebieska Linia 2/2009

<sup>59</sup>. Źródło: <https://stopuzalezniom.pl/artykuly/przemoc-w-rodzynie/przemoc-a-koronawirus-jak-i-dlaczego-pandemia-wywolala-lawine-agresji/>

Wymieniłam i opisałam dwanaście wybranych przeze mnie uzależnień w celu przedstawienia ważności problemu w naszym kraju. Na podstawie powyższych informacji, problematyka uzależnień jest bardzo poważnym problemem, nie tylko w Polsce, ale też na świecie. Niniejsza praca doktorska stanowi próbę przyjrzenia się aktualnej kondycji naszego kraju, poczynając od zarysu historycznego Polski. Na tle innych krajów europejskich, sytuacja Polski jest wyjątkowo trudna. Rozbiory, wojny, komunizm, spowodowały, że Polska stała się krajem długotrwale doświadczanym przez strach. Bardzo głęboko „zakorzeniło się” to w naszej kulturze, historii i podświadomości, determinując dzisiejsze postawy i schematy zachowań, przekazywane z pokolenia na pokolenie. Sprawia to, że stale żyjemy w niepewności, boimy się, wstydzimy i uciekamy. Dlatego też jako społeczeństwo „załamane”, jesteśmy bardziej podatni na różnego typu manipulacje, których podstawowym narzędziem jest generowanie lęku. Lęku, który poprawia koniunkturę gospodarczą, generując kolejne, narastające potrzeby w życiu człowieka, by z czasem, móc go od nich uzależnić. Polska, według przytoczonych statystyk, należy do krajów europejskich najbardziej dotkniętych wszelkimi uzależnieniami. To one powodują, że człowiek staje się zniewolony, słaby i podatny na manipulację. Zatracając indywidualność, osobowość, godność, żyjąc w strachu i niskim poczuciu własnej wartości, nie jest użyteczny ani dla siebie, najbliższych i społeczeństwa. W związku z tym, nie może też podejmować świadomych decyzji. Dlatego też dokonałam analizy tego zjawiska, w kontekście funkcjonowania jednostki, komórki społecznej oraz społeczeństwa i jego współczesnej kondycji. Problem uzależnień, który zdecydowałam się poruszyć w swojej rozprawie, jest bardzo istotny i dotkliwy, potwierdzają to zamieszczone statystyki. Uważam też, że rolą i obowiązkiem artysty jest informowanie oraz uwrażliwianie społeczeństwa na istotne problemy za pomocą sztuki. Dzięki temu możliwe jest pobudzenie do refleksji, niezależnego myślenia oraz wpływania na poczucie estetyki. Plakat jest doskonałym narzędziem, by to realizować. Komunikując się za pomocą lapidarnych środków graficznych w sposób bezpośredni, sprzyja skutecznej komunikacji z odbiorcą. Zaprojektowany przeze mnie cykl plakatów, został stworzony z nadzieją wdrożenia go w formie informacyjnej kampanii społecznej, której zadaniem jest próba poszerzenia świadomości społecznej na temat mechanizmów uzależnień. Świadomość bowiem, stanowi klucz do wolności.

## 4. KAMPANIA SPOŁECZNA JAKO PRÓBA POGŁĘBIANIA ŚWIADOMOŚCI SPOŁECZNEJ. PLAKATY / KAMPANIE SPOŁECZNE NA ŚWIECIE DOTYCZĄCE UZALEŻNIEŃ

Zanim przejdę do przedstawienia przykładów kampanii społecznych związanych z profilaktyką uzależnień, wyjaśnię, co kryje się za pojęciem kampanii społecznej.

Początki badań nad marketingiem społecznym i kampaniami społecznymi przypadają na lata 60. i 70. XX wieku w krajach wysokorozwiniętych. Celem ww. było uwzględnienie interesów społeczeństwa, obok interesów konsumenta i producenta. Już wtedy zaobserwowano, że marketing społeczny nie różni się niczym od marketingu komercyjnego. Jest procesem dwustronnym, gdzie istnieją nadawca i odbiorca. Prekursorami marketingu społecznego i kampanii społecznej byli P. Kotler, N. Roberto i N. Lee. Kampanie społeczne wyrastają z inżynierii społecznej jako element socjotechniki, mającej na celu naprawę bolesnych i nurtujących problemów społecznych w formie kampanii społecznej. Dedykowane są różnym problemom społecznym, związanych m.in. ze zdrowiem, bezpieczeństwem, pomocą, ekologią, i wielu innym. Kampania społeczna jest to zorganizowane, kompleksowe działanie odbywające się w określonym czasie. Skierowane do konkretnej grupy. Jej celem jest pogłębianie wiedzy, zmiana sposobu myślenia, zachowania oraz postaw wobec określonego problemu społecznego bądź jego rozwiązanie. Jest to masowe modelowanie głęboko zakorzenionych postaw i zachowań społecznie szkodliwych. Prowadzić to ma do uczynienia społeczeństwa doskonalszym, w imię wartości przyjętych przez określone społeczeństwo.<sup>60</sup> Kampanie pozwalają uświadomić społeczeństwu istnienie problemów zagrażających lub mogących zagrozić danej zbiorowości oraz pokazują sposób rozwiązania problemu. Są efektem działania marketingu społecznego, który ma na celu zaprojektowanie, wdrożenie i kontrolę programów zmierzających do lepszego przyswojenia idei społecznych, planowanie i cenę produktu, komunikację, dystrybucję i badania marketingowe.<sup>61</sup> Istotą działania społecznego jest dokładne określenie grupy docelowej tzw. targetu. Do tego celu często przygotowywane są badania, których wyniki określają: zwyczaje, nawyki, pragnienia, potrzeby i obawy potencjalnych odbiorców. Istotnym komponentem marketingu społecznego jest proces wymiany, w przypadku kampanii nonprofit chodzi głównie o wartości, a nie

<sup>60</sup>. P. Pawełczyk (red.), *Kampanie społeczne jako forma socjotechniki*, Oficyna, Warszawa 2015

<sup>61</sup>. Ł. Scheffs, *Marketing społeczny, kampania społeczna i reklama społeczna – próba systematyzacji pojęć*, w P. Pawełczyk (red.), *Kampanie społeczne jako forma socjotechniki*, Oficyna, Warszawa 2015, s. 21

o korzyści finansowe. Kolejnym elementem marketingu społecznego jest długoterminowe planowanie, co ma ogromne znaczenie dla kampanii oraz monitorowanie na każdym etapie jej przebiegu czy wszystko przebiega według wskazanego planu. Natomiast po zakończeniu każdego działania marketingowego konieczne są badania informujące o efektywności działań.<sup>62</sup>

Istotą kampanii społecznej jest osiągnięcie głównie efektu edukacyjnego poprzez informowanie, wyjaśnianie, skłanianie do określonych aktywności bądź poruszanie trudnych i wstydlivych problemów w imię poprawy interesów społecznych. Kampania społeczna realizowana jest na co najmniej dwóch obszarach. W ich skład wchodzi: obszar zaangażowania oraz modele komunikowania społecznego. W zakres zaangażowania społecznego wchodzi obszary, tj. aktywizacja społeczna, promocja zdrowia, profilaktyka zdrowia, uzależnienia, kultura, edukacja, niesienie pomocy społecznej, tolerancja i równouprawnienie, ochrona praw człowieka, bezpieczeństwo, eliminowanie cierpienia, ekologia, praca, polityka zatrudnienia, walka z korupcją i in.

Natomiast modele komunikowania społecznego to:

- kampanie społeczne o charakterze informacyjnym – celem jest informowanie społeczeństwa o istniejących problemach społecznych;
- kampanie społeczne stanowiące odpowiedź dla interesariuszy – której celem jest przyjęcie przez adresatów reklamy punktu widzenia nadawcy, który wychodząc naprzeciw potrzebom odbiorcy, kieruje się w tym swoim własnym interesem;
- kampanie społeczne bazujące na angażowaniu interesariuszy – której celem jest doprowadzenie do zmian korzystnych dla wszystkich zainteresowanych poprzez aktywne zaangażowanie w określony problem społeczny.

Skuteczna kampania społeczna jest procesem trudnym i skomplikowanym. Większą skuteczność ona osiąga wówczas, gdy jest zakorzeniona w kulturze, tradycji i wartościach danego obszaru, odwołując się do warstwy racjonalnej i emocjonalnej, a zmiana projektowana i realizowana musi być skuteczna. Skuteczna kampania społeczna składa się z kilku etapów; opracowanie strategii komunikacyjnej i wybór grupy docelowej, ustalenie treści i komunikatu, rozeznanie potrzeb i mechanizmów.<sup>63</sup>

Na przestrzeni wielu dziesięcioleci powstało w Polsce i na świecie mnóstwo kampanii społecznych, dotyczących różnorodnej tematyki, również w obszarze uzależnień, obrazując zagrożenia i skutki. Tu często mamy do czynienia z kampaniami społecznymi w formie plakatów, filmów, spotów społecznych, emitowanymi przez telewizję czy Internet jako podstawowych nośników informacyjnych.

<sup>62</sup>. Ł. Scheffs, *Marketing społeczny...*, w P. Pawełczyk (red.), *Kampanie społeczne...* dz. cyt., s. 27

<sup>63</sup>. Ł. Scheffs, *Marketing społeczny...*, w P. Pawełczyk (red.), *Kampanie społeczne...* dz. cyt., s. 31

Przedstawię kilka przykładów, by pokazać sposób ujęcia problemu uzależnień i konfrontację z zaproponowanym przeze mnie przekazem.

Powyższe wyjaśnienie w pełni uzasadnia celowość wdrożenia zaprojektowanego przeze mnie cyklu plakatów w formie kampanii społecznej. Dotyka on bowiem aktualnych, trudnych i wstydliwych spraw. Zamieszczone statystyki dowodzą, że poruszony przeze mnie temat dotyczy bardzo dużej części społeczeństwa. Jest to problem, który warto pokazać w formie kampanii społecznej, opracowanej według powyższych kryteriów. Pod tym kątem stworzyłam cykl dwunastu plakatów, z możliwością przekształcenia ich na różnorodne nośniki, tj. billboard, citylight, grafiki do mediów społecznościowych, koszulki, torby, kubki, kalendarze, ulotki, i in. Pozwala to uzyskać większą skuteczność przekazu w formie kampanii informacyjnej, zadaniem której jest pogłębianie wiedzy na temat uzależnień. W związku z tym, zaprojektowany przeze mnie cykl prac, posiada spójność wizualną, która pozwala na bieżąco uświadamiać odbiorców o tym zjawisku. Przedstawione różne rodzaje uzależnień, wzbogacają ten przekaz o dodatkowe elementy graficzne. Wprowadza to większą atrakcyjność wizualną oraz wspiera jego oddziaływanie.

Poniżej przedstawiłam kilka przykładów plakatów i kampanii społecznych, dotyczących poruszonych w mojej pracy uzależnień. Pozwoli to na potwierdzenie powagi problemu w skali globalnej.

## Uzależnienie od nikotyny



64



65



66



67

<sup>64</sup>. Źródło: <http://slide.ly/buzz/view/f215b539f5cef418ca0d2c1b677942fa>

<sup>65</sup>. Źródło: [https://izismile.com/2010/11/30/just\\_dont\\_smoke\\_74\\_pics.html](https://izismile.com/2010/11/30/just_dont_smoke_74_pics.html)

<sup>66</sup>. Źródło: [https://izismile.com/2010/11/30/just\\_dont\\_smoke\\_74\\_pics.html](https://izismile.com/2010/11/30/just_dont_smoke_74_pics.html)

<sup>67</sup>. Źródło: <https://www.zalezce.com/kampania-antynikotynowa-dla-firm-nie-rzucaj-bo-wroci/>



Uzależnienie od alkoholu

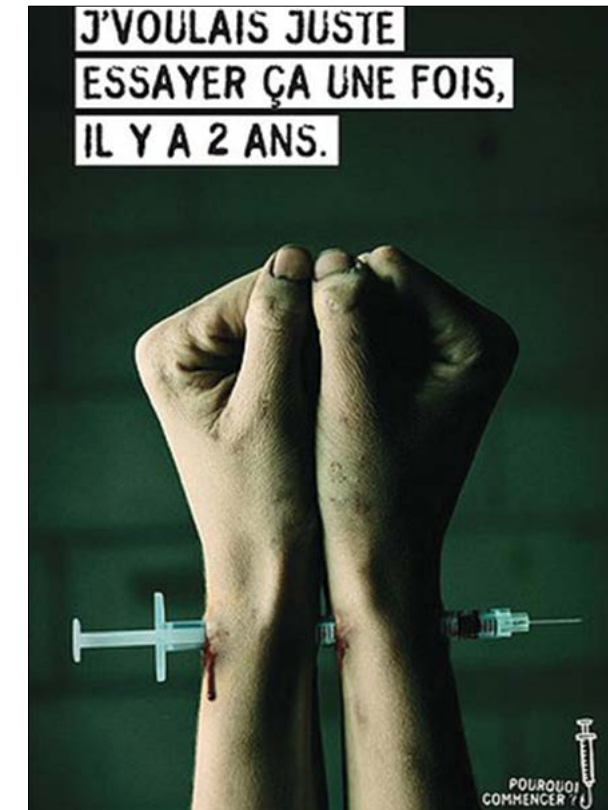


68

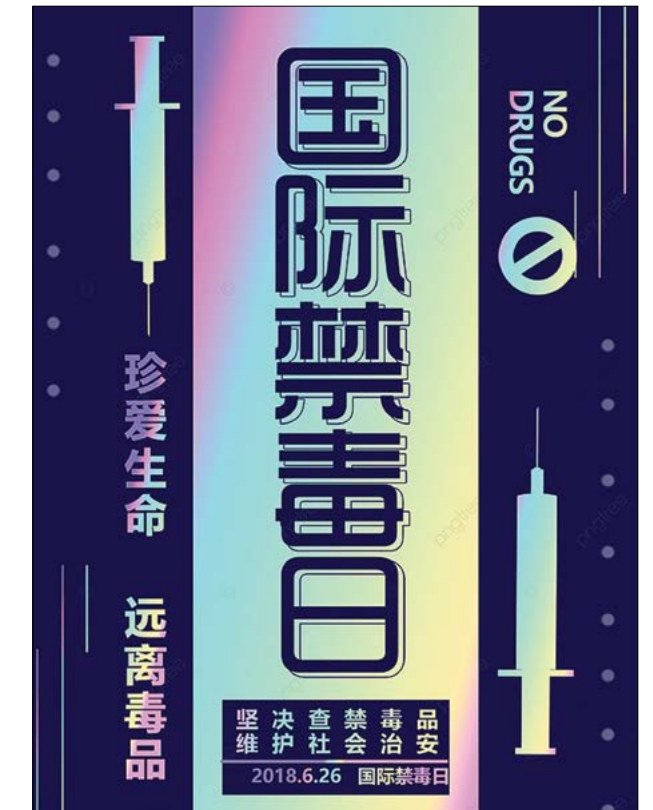


69

Uzależnienie od narkotyków



72



73



70



71



74



75

68. Źródło: <https://nowymarketing.pl>

69. Źródło: <https://mamotoja.pl/za-mlody-by-pic-nie-korkuj...>

70. Źródło: <http://bip.sztum.kpp.policja.gov.pl/123/wydarzenia-1/12848,Sztum...>

71. Źródło: <http://www.parpa.pl/images/file/Kampania%20plakat%20maly.png>

72. Źródło: <https://adage.com/creativity/work/why-start/8144>

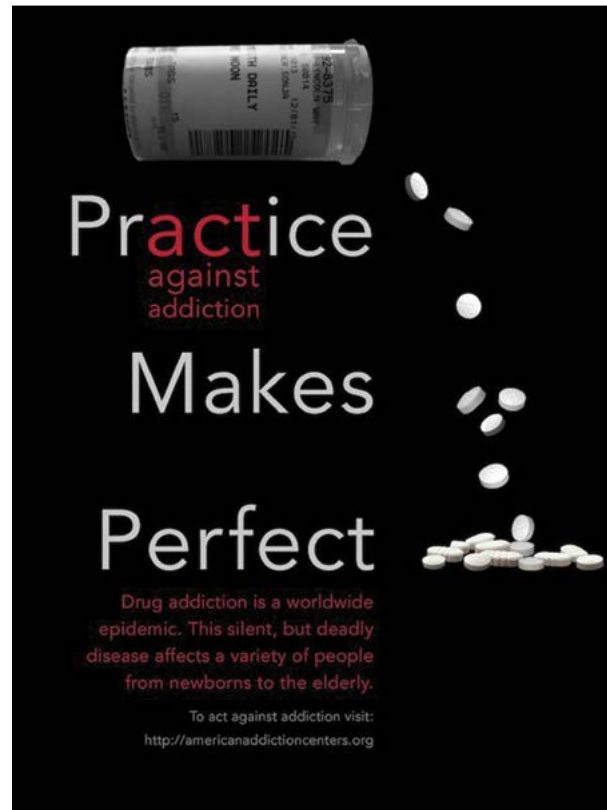
73. Źródło: [https://pl.pngtree.com/freepng/laser-gradient-wind-international-anti-drug-day-poster\\_4314132.html](https://pl.pngtree.com/freepng/laser-gradient-wind-international-anti-drug-day-poster_4314132.html)

74. Źródło: [http://konkurs.kampaniespoleczne.pl/kk\\_kampanie.php?edycja=2009&kk\\_id=134&kk\\_kat=3&action=szczegoly](http://konkurs.kampaniespoleczne.pl/kk_kampanie.php?edycja=2009&kk_id=134&kk_kat=3&action=szczegoly)

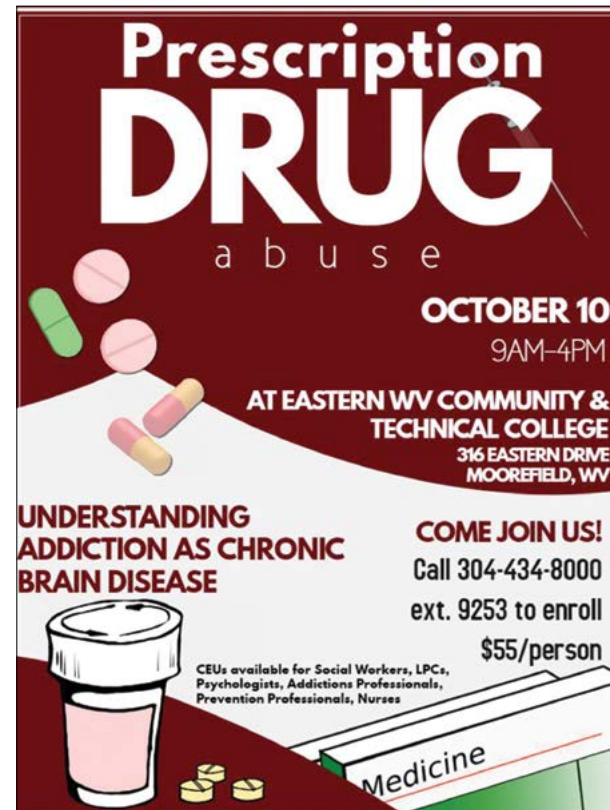
75. Źródło: [https://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa\\_on\\_line.htm?id=110707](https://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707)



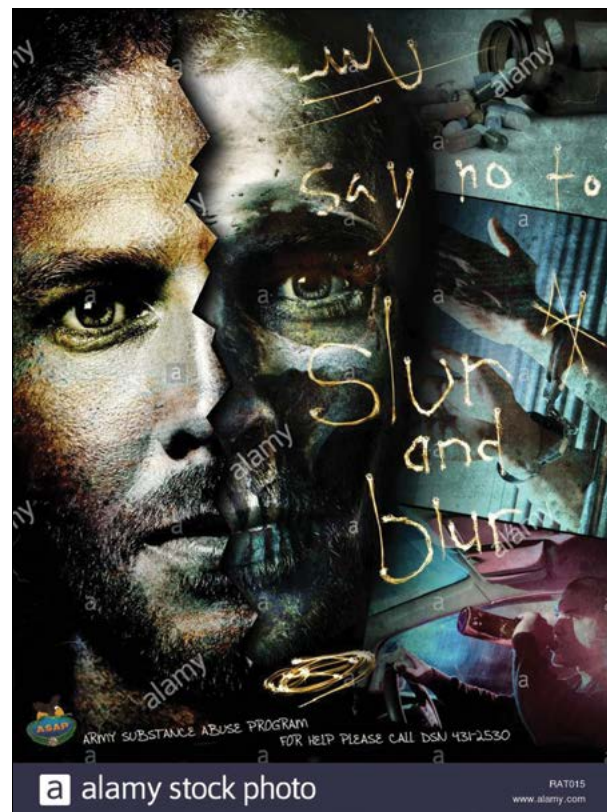
Uzależnienie od leków



76



77



78

76. Źródło: <https://brittanyouellette.carbonmade.com/projects/6626184>

77. Źródło: <https://wvswec.org/prescription-drug-abuse-workshop-on-october-10-hardy-county/>

78. Źródło: [alamy.com](https://www.alamy.com)

Uzależnienie od jedzenia



79



80



81

79. Źródło: <https://kulturalnysklep.pl/kategoria/inne-plakaty/typ-plakat>

80. Źródło: <https://dziennikzachodni.pl/jedz-ostroznie-w-slaskiem-na-przystankach-zawisly...>

81. Źródło: <https://blog.1000i.pl/creative/jedz-ostroznie-kontrowersje-wokol-kampanii-ams/>





82



83

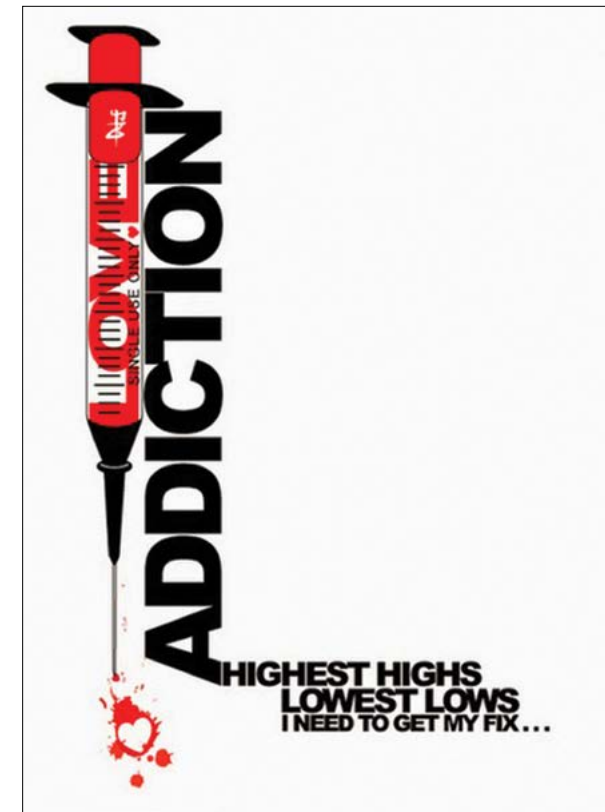


84

<sup>82</sup>. Źródło: <https://www.tvguide.com/tvshows/my-shopping-addiction/episode-8-season-1/elizabeth-lili/406416/>

<sup>83</sup>. Źródło: <https://www.redbubble.com/shop/funny+shopping+quote+posters>

<sup>84</sup>. Źródło: <https://krknews.pl/nie-potrzebujesz-nie-kupuj-greenpeace-protestowal-przed-galeria-krakowska/>



85



86

<sup>85</sup>. Źródło: <https://www.desicommments.com/love/love-addiction-injection/>

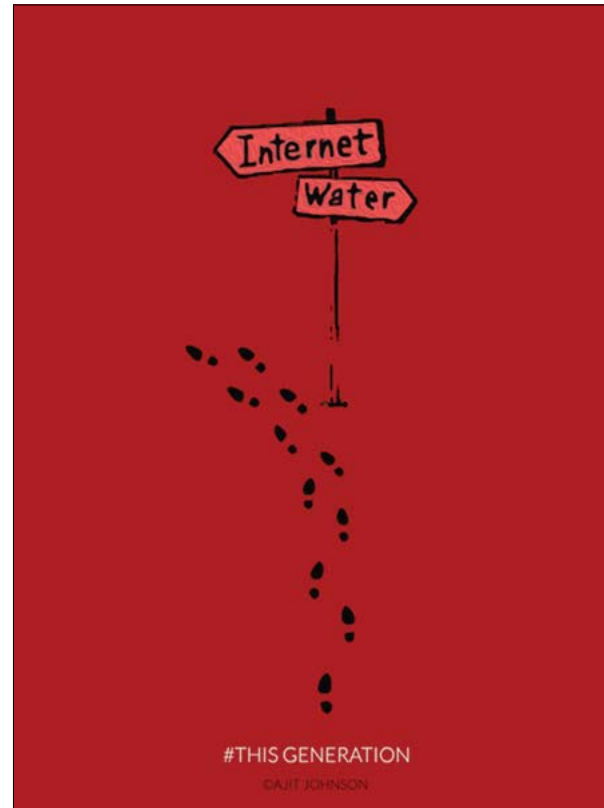
<sup>86</sup>. Źródło: <https://misguided-ghost.com/category/misguided-musings/>



Uzależnienie od Internetu i komputera



87



88



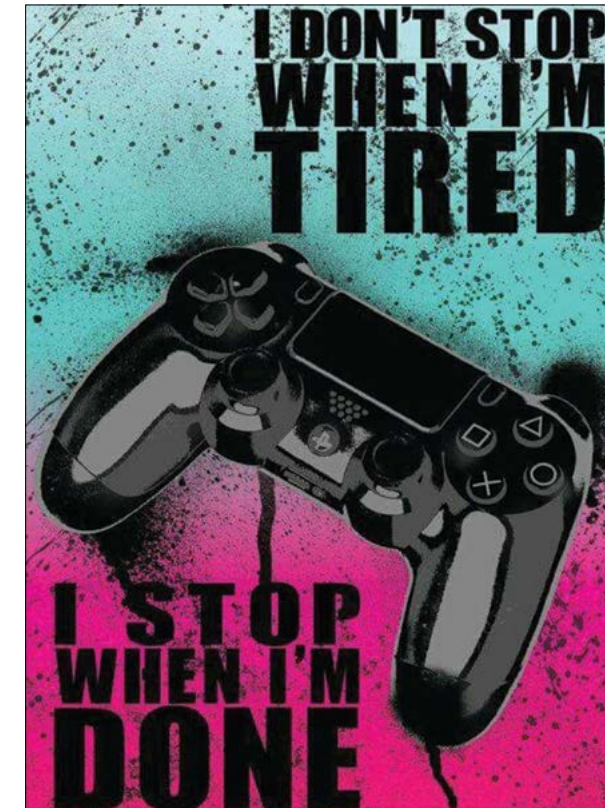
89

87. Źródło: <https://kuratorium.krakow.pl/category/sprawy-zalatwiane-w-urzedzie/nostyfikacja/>

88. Źródło: [https://twitter.com/unlinked\\_ph/status/699895996176707584](https://twitter.com/unlinked_ph/status/699895996176707584)

89. Źródło: <https://kampaniespoleczne.pl/komputer-zabiera-uroki-zycia/>

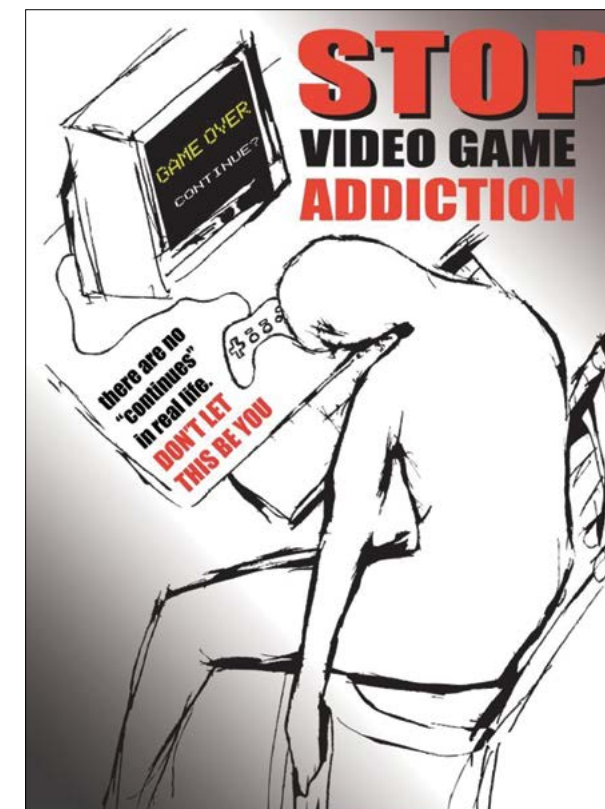
Uzależnienie od gier komputerowych



90



91



92

90. Źródło: <https://twitter.com/LeoValdes92/status/957372768831582224>

91. Źródło: <https://www.my.freelancer.com/u/kevisnt94/portfolio/GAME-ADDICTION-SOCIAL-CAMPAIGN-POSTER-367042?w=f&n-gsw-bypass=>

92. Źródło: <https://yuhent2208.wordpress.com/2008/10/19/assignment-4-save-thisthat-poster-design-part-4...>



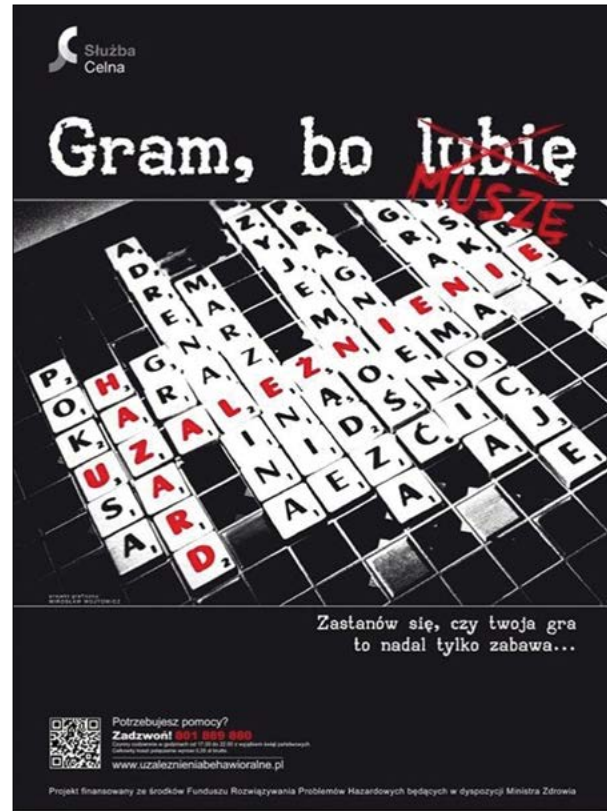
Uzależnienie od hazardu



93

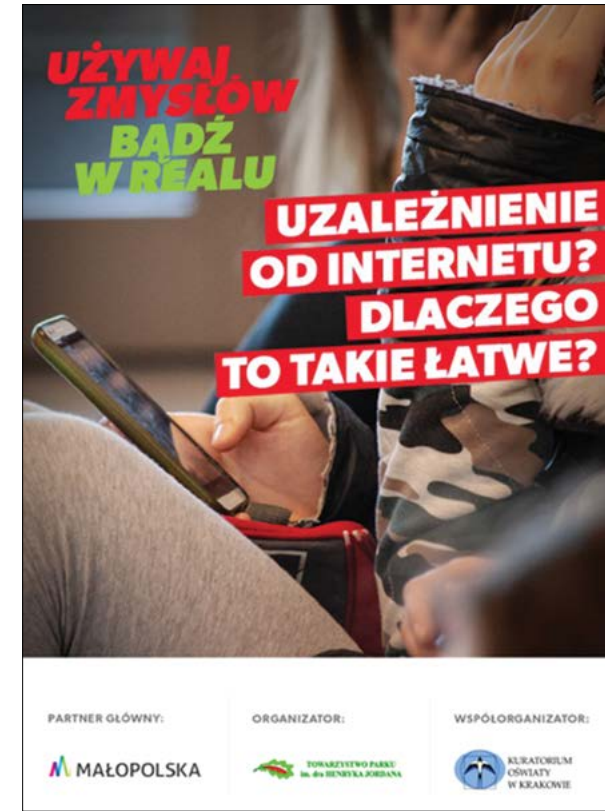
<sup>93</sup>. Źródło: <https://buzz.gazeta.pl/buzz/1,163510,13769758,gram-bo-musze-facebook-smieje-sie-z-nowego-plakatu-antyhazardowego.html>

<sup>94</sup>. Źródło: <https://sadafbabazadeh.wordpress.com/2013/04/23/last/>



94

Uzależnienie od mediów społecznościowych

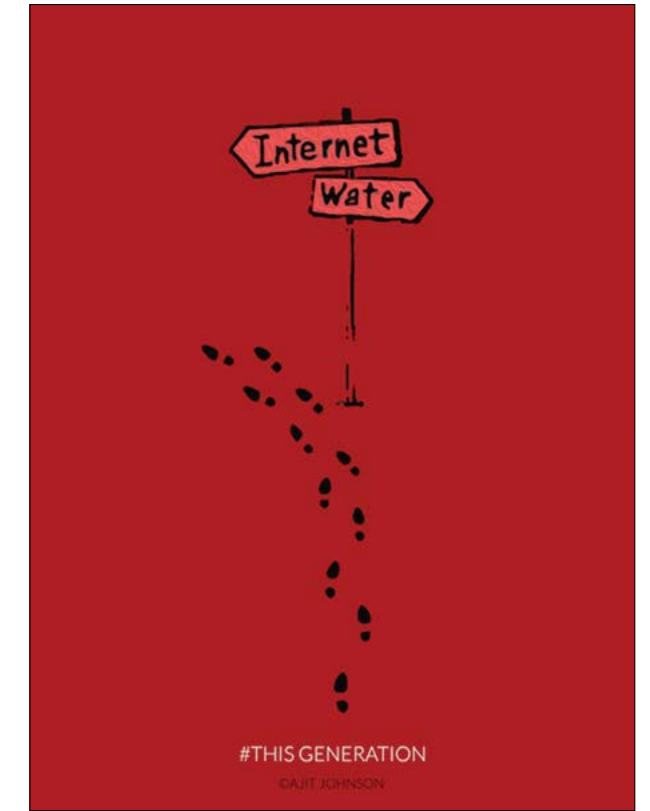


95

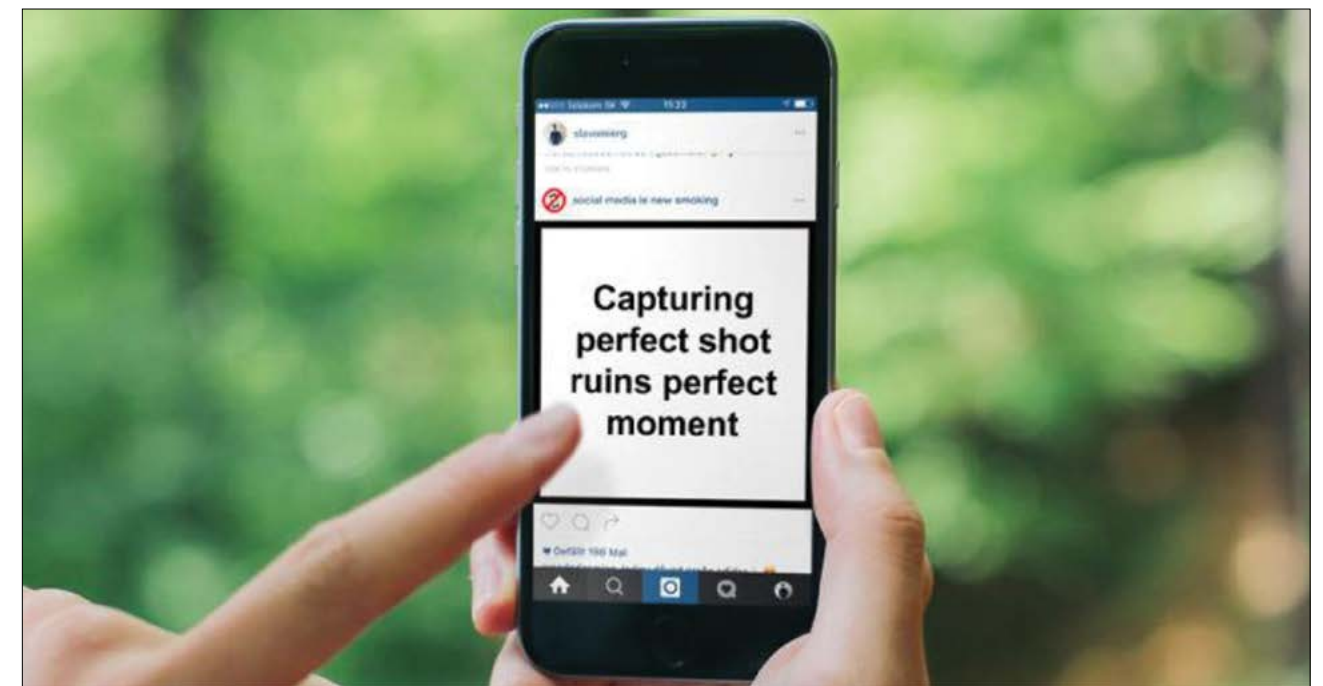
<sup>95</sup>. Źródło: <https://twitter.com/azdailymix/status/892422367384711168?lang=ar>

<sup>96</sup>. Źródło: <https://pl.pinterest.com/pin/359513982747710081/>

<sup>97</sup>. Źródło: [https://www.boredpanda.com/i-made/?utm\\_source=google&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=organic](https://www.boredpanda.com/i-made/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic)



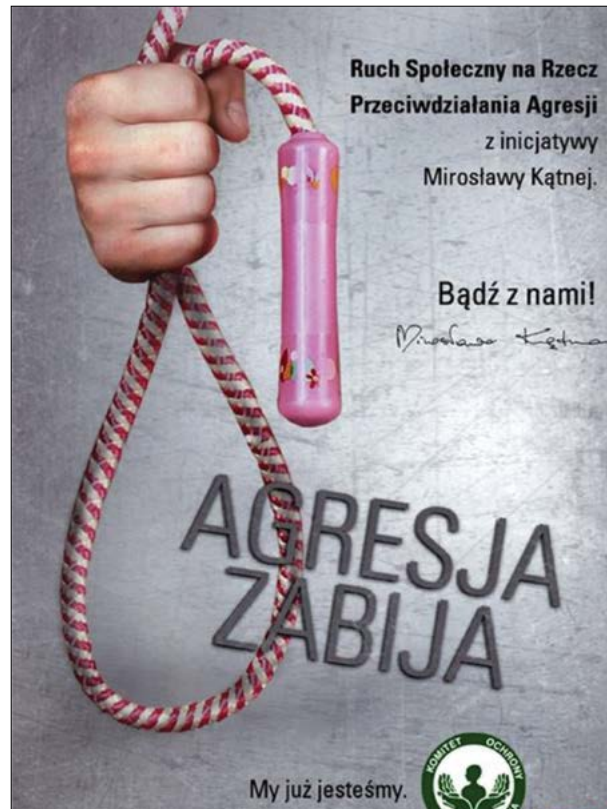
96



97



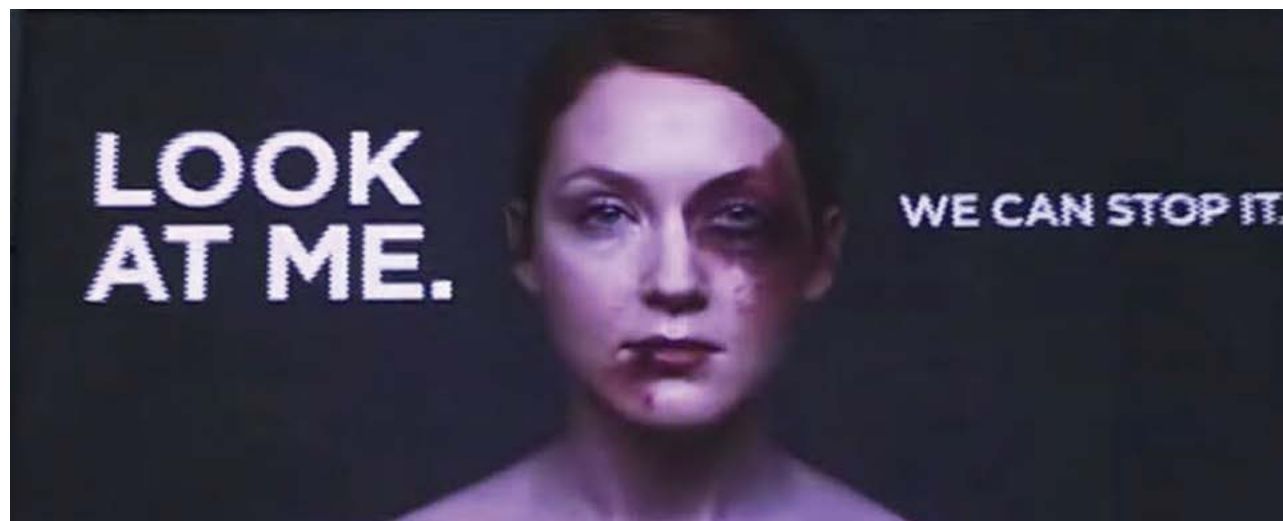
## Uzależnienie od agresji



98



99



100

Przedstawione przykłady ilustrują negatywne skutki i konsekwencje związane z uzależnieniami. Niektóre z tych uzależnień nie są jeszcze w Polsce wystarczająco znane, tj. uzależnienie od zakupów, seksu i miłości czy tabletek. Zaprezentowane przykłady mają na celu działanie ku przestrodze, prowokując drastycznym ujęciem tematu, często budząc strach przed konsekwencjami. W stworzonym przeze mnie cyklu prac, świadomie zrezygnowałam z tego typu zabiegów, pomimo iż jest to dość powszechny sposób tworzenia kampanii społecznych. Zdecydowałam się na całkowicie inny niż dotychczas, sposób pokazania problematyki społecznej. Rezygnując z realistycznych i drastycznych metod, działających na emocje, na rzecz znaku, sygnału, który ma oddziaływać na podświadomość, podobnie jak logo. Jest to dla mnie nowa przestrzeń badawcza, artystyczna i projektowa, która jest również konfrontacją z dotychczasową metodą w projektowaniu kampanii społecznych. Zdecydowałam się na to, ponieważ jako świadomy projektant, obserwuję, że nastąpił przesyt w „kulturze obrazkowej”, a ludzkość jest osaczona i zmęczona nadmiarem bodźców wizualnych. Dlatego uważam, że należy przełamać ten schemat na rzecz budowania świadomości za pomocą prostych acz przemyślanych narzędzi wizualnych, by skutecznie modelować stabilne, niezależne i świadome społeczeństwo.

<sup>98</sup>. Źródło: <https://kampaniespoleczne.pl/agresja-zabija/>

<sup>99</sup>. Źródło: [opta.org.pl/projekty/zakonczone/kampania-przemoc-zaraza-zakonczone](http://opta.org.pl/projekty/zakonczone/kampania-przemoc-zaraza-zakonczone)

<sup>100</sup>. Źródło: <https://www.beebe.com/producer/@javierbeeb/the-mother-the-sister-the-daughter-the-life-partner-the-grand-mother>

## 5. PREZENTACJA CYKLU PLAKATÓW PT: ZERWJ MASKE

---

Celem wiedzy merytorycznej, którą przedstawiłam w rozdziałach wcześniejszych, jest uzasadnienie realizacji omawianego cyklu plakatów. Zebrane informacje, potwierdzają wagę poruszonego tematu, spełniając w ten sposób funkcję społecznie użyteczną.

Dwanaście przedstawionych plakatów, odwołuje się do symboliki dwunastu godzin w cyklu zegarowym, dwunastu miesięcy składających się na kalendarzowy rok, dwunastu gwiazd na fladze Unii Europejskiej czy dwunastu apostołów. Plakaty, które przedstawiają dwanaście różnych uzależnień, zaprojektowane zostały z myślą o publikacji w formie rocznej kampanii informacyjnej. Każdy plakat i jego modyfikacja w formie różnorodnych nośników, przeznaczony jest do comiesięcznej publikacji. Celem jest informowanie społeczeństwa o wszechobecnych uzależnieniach, coraz to nowszych jego formach oraz wspólnych mechanizmach.

Kolejność zaprezentowanych prac nie jest przypadkowa. Jest to swego rodzaju wątek przyczynowo-skutkowy, dzięki któremu łatwiej można zrozumieć niniejszy problem. Omawiany cykl rozpoczyna się od uzależnień najbardziej powszechnych i społecznie akceptowalnych, po te bardziej niebezpieczne i mniej znane, jednak oparte na tych samych mechanizmach. Do tych pierwszych należy uzależnienie od nikotyny. Papierosy, bądź ich substytuty można praktycznie kupić wszędzie, bez żadnych ograniczeń. Uzależnienie to, nie zmienia świadomości ani percepcji, w przeciwieństwie do alkoholu, który w zasadzie dostępny jest w każdym sklepie, w szerokiej gamie gatunkowej. Uzależnienie od alkoholu bardzo często pociąga za sobą uzależnienie od narkotyków, jako środka zdecydowanie mocniej działającego od alkoholu. Niekiedy sam alkohol już nie wystarcza, by osiągnąć określone stany, dlatego narkotyki często pomagają intensywniej i szybciej je osiągnąć. Skutkiem tego są nieprzyjemne psychosomatyczne stany, które eliminowane przez różnego typu środki uspokajające, antylękowe, antydepresyjne czy nasenne, pozornie pomagają powrócić do normalnego życia. Jest to oczywiście niemożliwe, bowiem zaburzony system dopaminowy, odpowiedzialny za uczucie nagrody, nie funkcjonuje prawidłowo, domagając się coraz więcej, w konsekwencji prowadząc do kompulsywnych zachowań behawioralnych. Do takich zachowań należy m.in. przymus robienia zakupów, w trakcie których nabywane jest w nadmiarze jedzenie czy zbędne przedmioty. Pomaga to na chwilę osiągnąć poczucie szczęścia, podobnie jak przy okazji kompulsywnego jedzenia. Uczucie zakochania, romantycznych intryg miłosnych i seksualnej obsesji, sprawiają, że powstaje inna forma głodu, prowadząca do równie głębokiego cierpienia. Przymus kompulsywnych zachowań,

daje się zaobserwować w formie hazardu i pomimo drastycznych długów, zagrożenia życia i strachu, rozwija się często w formie nieograniczonego dostępu do Internetu i komputera. Gdzie w świecie pełnym cyberatrakcji pod postacią m.in.: gier komputerowych i mediów społecznościowych, tworzona jest nowa cyberprzestrzeń, rzeczywistość alternatywna. To ona skutecznie odgradza od prawdziwej istoty człowieka, pozbawiając go świadomości, oddzielając od prawdziwych uczuć, kontaktu ze sobą i realnym światem, w zamian napełniając go agresją i nienawiścią do samego siebie i innych.

Według przytoczonych statystyk i objaśnień z obszaru uzależnień wynika, że uzależnienia są realnym problemem w naszym społeczeństwie. Ich występowanie i zasięg jest tak duży, że wpływa to niewątpliwie na kondycję współczesnego społeczeństwa.

Koncepcja maski w omawianym cyklu, powstała w trakcie wielogodzinnej podróży do Nowego Jorku w 2018 roku. Nie sądziłam wówczas, że zsynchronizuje się z dzisiejszą sytuacją na świecie, stanowiąc nieodłączny element garderoby, chroniący ludzkość przed zakażeniem wirusem Covid-19. Wobec dzisiejszej sytuacji w kraju i na świecie, gdzie bardzo wyraźnie zaznacza się wzrost i nasilenie wszelkiego rodzaju uzależnień oraz nadużyć, omawiany cykl stanowi źródło cennych informacji.

## 6. MASKA I JEJ ZNACZENIE

---

W zrealizowanym przeze mnie cyklu plakatów, użyłam symbolu maski. Jest to symbol o potężnym znaczeniu zarówno treści, jak i historycznym. Maską jest wszechobecna, pojawiła się po raz pierwszy na świecie w kulturze górnego paleolitu. Wskazują na to rysunki naskalne w jaskini Trois-Freres w południowo-zachodniej Francji 13 tys. lat p.n.e.<sup>101</sup> Badania dowodzą, iż pierwszy gest maskowania twarzy wynikał z instynktownego odruchu zasłaniania twarzy przed palącym słońcem, deszczem czy owadami. Maską ewoluowała wraz z rozwojem człowieka, pełniąc funkcję kamuflażu, związaną z różnymi rytuałami, tj. rytuał kopulacji, tropienia zwierzyny, polowania, obrzezania, inicjacji, tańca śmierci, i innych. Przedstawienia zoomorficzne i geometryczne były podstawową formą i stanowiły o władzy w danym plemieniu, będąc częścią każdej sfery życia. Maski występowały w różnych kulturach, w różnych częściach świata. Począwszy od Afryki, poprzez Polinezję, Australię, Chiny, Indie oraz Europę. W Europie występowały głównie w Grecji w starożytnym teatrze – około

<sup>101</sup> W. Mond-Kozłowska (red.), M. Zowisto, *Maska. Zakrywanie i odkrywanie pomiędzy Wschodem i Zachodem, Obecność maski. Refleksje z obszaru filozofii kultury*, Gdańsk 2016, s. 220

VI w p.n.e., następnie pojawiły się w średniowieczu w formie weneckich masek karnawałowych. Głównym zadaniem maski jest funkcja zasłaniania twarzy, a także ciała, głównie w kulturze afrykańskiej. Istotą takiego rytuału było opuszczenie świata realnego i wkroczenie do świata metafizycznego. Do dzisiaj w krajach afrykańskich, maski pełnią funkcję rytualną i chronią przed demonami. W Europie natomiast, maska stanowiła element przebrania, przykładem są bale karnawałowe. Ewolucja masek przebiegała od sacrum do profanum, czyli od masek rytualnych, poprzez teatralne, do psychologicznych, filozoficznych i społecznych. W swojej rozprawie, chciałabym połączyć dwie funkcje maski, funkcję estetyczną z funkcją psychologiczno-społeczną, w której bogata ornamentyka przedstawia istotne elementy, stanowiące podstawową część przekazu wizualnego. Funkcja estetyczna polega głównie na przyciągnięciu uwagi poprzez oryginalny przekaz wizualny. Zainspirowałam się tutaj symetryczną dekoracyjnością chińskiej maski – Tao Tie oraz maskami weneckimi. Starożytna maska Tao Tie oznacza potwór – pożeracz. Chińscy mistrzowie umieszczali ją w widocznym miejscu w celu upomnienia o konieczności zachowania powściągliwości i umiaru, było to główną cnotą konfucjanizmu. Maska ta nie posiadała wartości semantycznej, a jedynie wartość rytualną, jako element związany z wierzeniami religijnymi. Przypisywano jej cechy bóstwa, co wynikało z głębokiej potrzeby duchowości, opartej na umiłowaniu natury i przyrody. Postawa ta miała również odzwierciedlenie w sztuce i filozofii chińskiej.<sup>102</sup> Masek weneckich było niezliczenie wiele, były one głównie elementem przebrania w okresie karnawału. Zakrywały prawdziwe oblicza, dopuszczając, by w tym czasie, który poprzedzał Wielki Post, każdy mógł się stać tym, kim chciał. Biedni przebierali się za bogaczy, zakładając bogato zdobione maski Colombina. Bogacze, zakładali skromne maski Volto czy Arlecchino. Mężczyźni zmieniali płeć, zakładając maski Ganga. Bardzo popularne były maski komiczne, zwane Pantalone.

Bardzo ciekawą maską była czarna maska z dużym nosem, zakładana przez medyków, zwana Dottore, inaczej Doktor dżuma. W związku z tym, że bardzo często wybuchaly wówczas epidemie, maska pełniła funkcję ochronną. Upychane w dużym nosie silnie pachnące zioła, rzekomo miały chronić przez zakażeniem. Ludzie w tych maskach stali się symbolem Czarnej Śmierci, czyli dżumy, która w pewnych rejonach Europy zabiła nawet 80% ludzi.<sup>103</sup> W nawiązaniu do dzisiejszej sytuacji panującej na świecie, związanej z pandemią koronawirusa, maska ta budzi moje wyjątkowe zainteresowanie.

Antropologiczne pochodzenie masek i ich ewolucja ma niewątpliwie ogromny wpływ na psychologiczno-filozoficzne funkcjonowanie maski w kontekście mojej rozprawy. Według znanego hermeneuty Hansa Gadamera, pomiędzy maską a człowiekiem, kształtuje się

<sup>102</sup> W. Mond-Kozłowska (red.), J. Konior, *Maska. Zakrywanie i odkrywanie pomiędzy Wschodem i Zachodem, Maska Tao Tie...*, Gdańsk 2016, s. 220

<sup>103</sup> Źródło: <https://www.naszszlaki.pl/archives/24255>

relacja zwrotności. Maska staje wobec nas wywołując uczucie zwrotności, czyli zwrócenia się ku sobie samym. To nie my postrzegamy maskę, ale maska postrzega nas, powodując zwrócenie się ku sobie samym. Zatem można powołać pogląd, że to maska pobudza człowieka, a nie odwrotnie. Nie ukrywa człowieka, a odsłania go, wydobywając na jaw jego ego, lęki, uniesienia, marzenia. Huserl określił to jako proces używania innego jako twarzy *siebie samego*.<sup>104</sup> Maska w koncepcji Ericha Fromma, odwołuje się do skłonności bycia kimś innym, udawania, uczestniczenia w grze pozorów. Człowiek ucieka od indywidualności, wolności na rzecz konformizmu i złudnego bezpieczeństwa. Mechanizm tej ucieczki stanowi również przedmiot badań w odniesieniu do persony społecznej, zainicjowanej przez m.in. Carla Gustava Junga. Maska, zatracając w kulturze swój charakter sakralny, powoduje, że człowiek coraz częściej zaczyna przybierać swoisty uniform, za którym kryje się narzucony społecznie schemat zachowań i postaw. Jolande Jacobi, uczennica Junga, opisuje to w swojej książce pt. „Zamaskowanie”, jako lęk, który nakazuje zidentyfikować się ze społecznością. Dotyczy to zarówno ludów pierwotnych, które używały masek rytualnych, jak również czasów współczesnych, gdzie panuje wszechogarniająca trwoga egzystencjalna. Maska, według Junga, jest formą adaptacji życia jednostki do życia w społeczeństwie. Oznacza to, że człowiek zakłada maskę, ponieważ unika odpowiedzialności za własną indywidualność i świadome decyzje. Filozoficzna koncepcja maski w ujęciu Rousseau, stanowi jedną z najbardziej pogłębionych analiz. Odwołuje się ona do wewnętrznego dramatu człowieka, którym rządzi wewnętrzna sprzeczność jego istoty, podwójność, utrata wolności, wyobcowanie w stosunku do otoczenia i samego siebie. Tym ostatnim zagadnieniom Rousseau poświęca najwięcej uwagi w aspekcie psychologicznym, społecznym i moralnym. Wiernym odzwierciedleniem alienacji człowieka i jego życia jest teatr, jako zbliżenie wszelkich słabości, namiętności i przywar. Również Nietzsche dąży do zdemaskowania prawdziwej natury człowieka, zarzucając mu brak wiedzy o sobie samym i wieczną maskaradę, w której dominuje teatralna gra przed sobą i innymi.<sup>105</sup>

W omawianym cyklu prac, użyłam maski jako motywu przewodniego, będącego metaforą uzależnienia. Natomiast poszczególne współuczestniczące symbole graficzne, określają poszczególne rodzaje uzależnień, o których wspominam we wcześniejszym rozdziale.

Zdecydowałam się na użycie tego symbolu, ponieważ jest on powszechnie rozpoznawalny na całym świecie, co stanowi niezbędny element w procesie komunikacji społecznej.

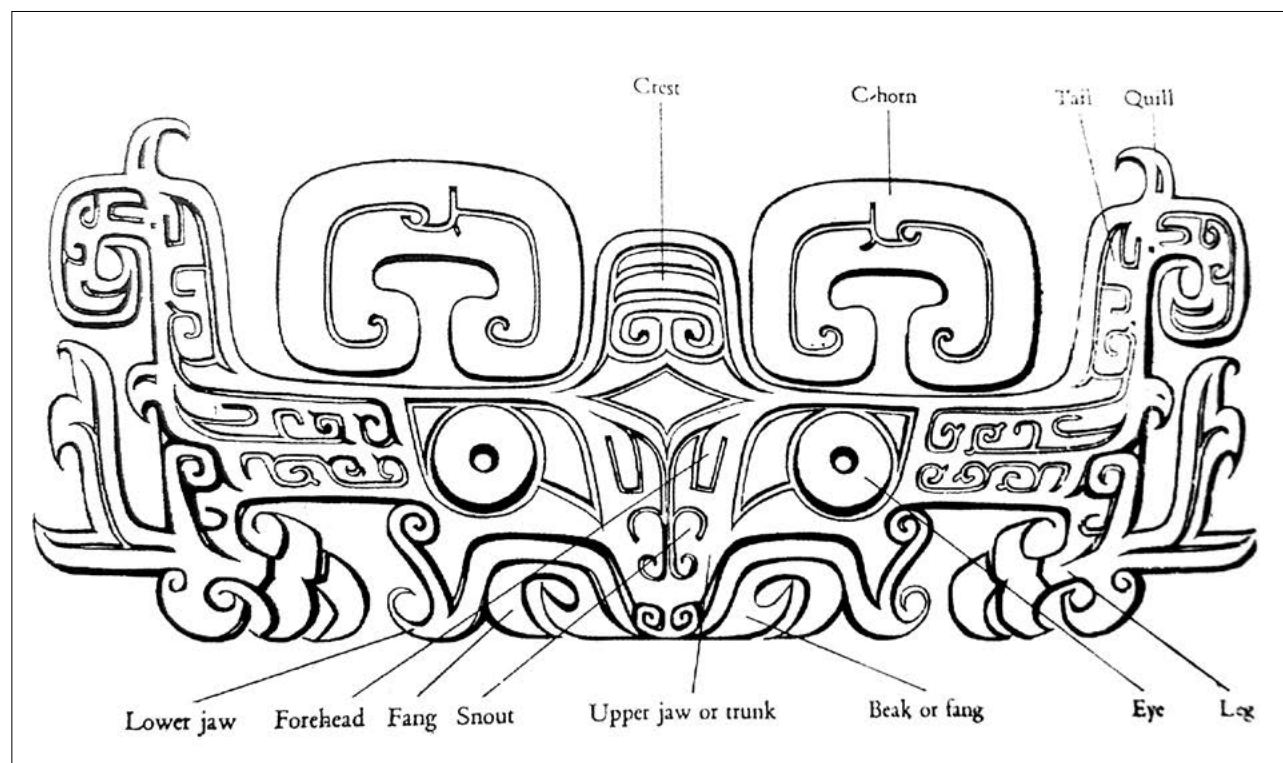
<sup>104</sup> Mond-Kozłowska (red.), J. Konior, *Maska. Zakrywanie i odkrywanie pomiędzy Wschodem i Zachodem, Mimesis maski i przestrzenie arche...*, Gdańsk 2016, s. 220

<sup>105</sup> W. Mond-Kozłowska (red.), M. Zowisło, *Maska. Zakrywanie..., Obecność ...*, Gdańsk 2016, s. 237



Jak wskazują powyższe informacje, różnorodna, wielopłaszczyznowa istota maski, o bardzo bogatym podłożu antropologicznym, wskazuje na semantyczną intensywność znaku. Jest bytem zamaskowanym, posiadającym różne oblicza, za którymi ukazuje się egzystencjalne, fundamentalne znaczenie ludzkiego życia.

Poniżej przykłady masek, o których wspominałam wyżej:



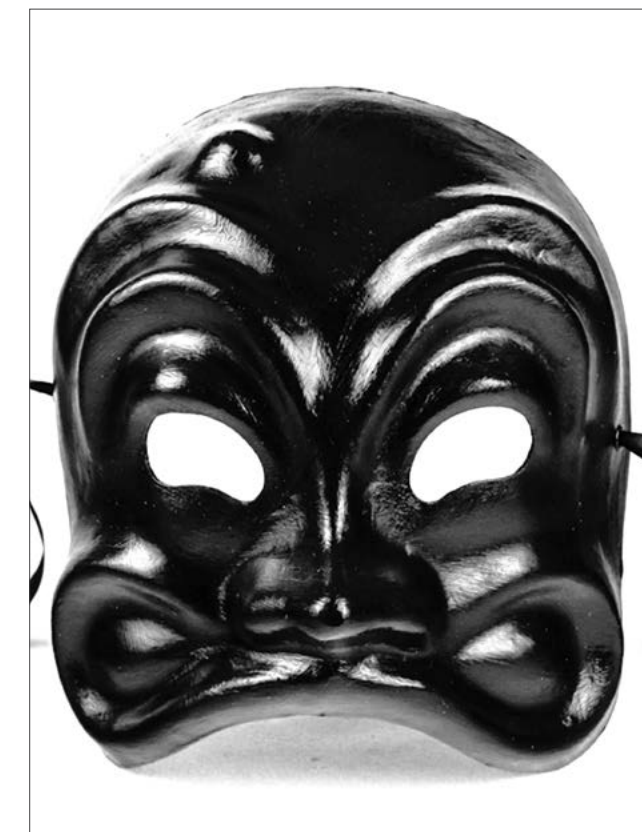
106



107



108



109

<sup>107</sup>. Źródło: <https://www.bazarek.pl/produkt/2923458/maska-wenecka-macrame-colombina.html>

<sup>108</sup>. Źródło: <https://sklep.cosplayworld.pl/p/284/3965/maska-wenecka-volto-morte-red-halloween-maski-weneckie.html>

<sup>109</sup>. Źródło: [https://www.pinterest.cl/pin/521221356873121175/?amp\\_client\\_id=CLIENT\\_ID\(&\)&mweb\\_unauth\\_id={{default.session}}&from\\_amp\\_pin\\_page=true&nic\\_v2=1a47jpEnX](https://www.pinterest.cl/pin/521221356873121175/?amp_client_id=CLIENT_ID(&)&mweb_unauth_id={{default.session}}&from_amp_pin_page=true&nic_v2=1a47jpEnX)

<sup>106</sup>. Źródło: W. Mond-Kozłowska (red.), J. Konior, *Maska. Zakrywanie...*, *Maska Tao Tie...*, Gdańsk 2016, s. 219





110

## 7. SYMBOL I ZNAK W KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ

Maska, to symbol zrozumiały dla każdego. Nie pozostawia wątpliwości, spełniając tym samym wymagania skutecznego przekazu wizualnego. Każdy plakat w zaprojektowanej serii posiada dodatkowe symbole, przedstawiające poszczególne uzależnienia. Moim założeniem w trakcie projektowania niniejszego cyklu, było połączenie ze sobą różnych symboli, powszechnie rozpoznawalnych. Mają one tworzyć bardzo skuteczny komunikat wizualny, który działając podobnie jak znak, wyraża treści społecznie. Oddziaływanie wizualne ma prowokować oko widza i wzbudzać ciekawość. Celem jest odwołanie się do świadomości i podświadomości odbiorców oraz wywoływanie określonych reakcji. Dlatego konstrukcja niniejszego komunikatu, przedstawiającego społeczną ideę, nie jest przypadkowa. Poparta wiedzą z zakresu percepcji wzrokowej i semiotyki, jest próbą nawiązania skutecznego dialogu pomiędzy ideą, dziełem a odbiorcą. Wśród wielu definicji symbolu i znaku, przytoczę te najbardziej adekwatne, w kontekście niniejszej pracy. Według Charles'a Peirce'a, symbol jest specyficznym znakiem, czyli myślą interpretującą. Natomiast według Michaiła Bachtina, symbol koreluje z ideą jedności całego świata, z pełnią uniwersum kosmicznego i ludzkiego,

<sup>110</sup>. Źródło: <https://archiwum.allegro.pl/oferta/maska-wenecka-ptaka-stroj-ptak-czarna-kruk-hit-i7917682165.html>

zaś interpretacja symbolu sama staje się symbolem. Warto zaznaczyć, iż symbol nigdy nie przynależał do żadnej epoki. Migrował między epokami, scalając ze sobą twory semiotyczne z różnych obszarów kultury. Pełni on funkcję integracyjną w kulturze, umożliwiając komunikację. Jest reprezentantem „pamięci kultury” – jak nazywa to Jurij Łotman. Symbol posiada również funkcję organizacyjno-projektującą. Organizuje doświadczenia historyczne, projektując jednocześnie przyszłość. Symbol, jak podkreśla Bogusław Żyłko, posiada nieskończoną perspektywę znaczeniową w zależności od kontekstu. Sens symbolu istnieje jedynie wewnątrz komunikacji międzyludzkiej.<sup>111</sup> Zatem połączenie ze sobą różnych symboli w niniejszej pracy, ma służyć powstaniu konkretnego znaku, który ma komunikować się ze społeczeństwem. Według Charles'a Peirce'a, znak oznacza triadyczną relację znakową, łączącą środek przekazu, przedmiot zewnętrzny i znaczenie. Stanowi to nierozłączną całość, dzięki czemu dochodzi do mediacji. Prowadzi to również do samoreprodukcji, gdzie powstaje nieskończona liczba interpretacji. Pozwala to na poznanie czegoś więcej niż tylko znak sam w sobie, ale również dopuszcza przewidywanie zdarzeń oraz wykształcanie nawyków interpretacyjnych w kulturze.<sup>112</sup> Umberto Eco twierdzi, że znak jest wszystkim tym, co można uznać za znaczącą substancję czegoś innego, za pomocą czego możemy się komunikować w konkretnym momencie, kulturze, społeczeństwie. Znak jest rozpoznawalny jako element pewnego planu wyrażania, jednego bądź wielu elementów planu treści. Za każdym razem, gdy zachodzi ta korelacja, która zostaje uznana przez jakąś społeczność ludzką, mamy do czynienia ze znakiem. W myśl Ferdinanda de Saussure'a, znak jest elementem wyrażania, dwóch niezależnych elementów opartych na korelacji kodującej. Zaś Louis Trolle Hjelmslev zauważył, że nie istnieją znaki, a jedynie funkcje znakowe, które zawierają dwa funktywy, czyli wyrażenie i treść. Skorelowane ze sobą prowadzą do powstania nowej funkcji znakowej.<sup>113</sup> Semiotyka nie tylko odpowiada na pytanie czym jest znak. Bada również wszelkie procesy kulturowe jako procesy komunikacji.<sup>114</sup> Proces komunikacji to przepływ sygnału, znaku ze źródła przez przekaźnik za pomocą kanału do adresata. Sygnał bądź znak przepływający ze źródła do źródła może określać adresata. Wówczas zachodzi przepływ informacji. Jeśli odbiorcą jest człowiek, wtedy zachodzi systemem sygnifikacji, o ile pobudza on reakcję interpretacyjną w odbiorcy. Jest to możliwe za pomocą kodu, będącego częścią sygnifikacji i łączącego ze sobą jednostki obecne z nieobecnymi. System sygnifikacji jest autonomicznym układem semiotycznym, istniejącym niezależnie od jakiegokolwiek aktu komunikacyjnego.<sup>115</sup>

<sup>111</sup>. K. Machtyl, *Od znaku do interpretacji: o hermeneutycznej próbie poszerzenia granic semiotyki: na przykładzie pojęcia symbolu*, Muzeum Historii Polski, 2013, s. 39

<sup>112</sup>. Ibidem, s. 35

<sup>113</sup>. U. Eco, *Teoria semiotyki, Eidos*, Kraków 2009, s. 51

<sup>114</sup>. Ibidem, s. 7

<sup>115</sup>. Ibidem, s. 9



Powyższe definicje określają merytoryczny fundament niniejszej pracy, gdzie połączone ze sobą symbole, tworzą znak o nowym znaczeniu. Stanowią formę komunikatu wizualnego kierowanego do społeczeństwa, na zasadach, sprawnie funkcjonującej reklamy komercyjnej. Spełniając wszelkie kryteria marketingu komercyjnego, niesie za sobą ideę społecznie użyteczną. Symbol maski, wzmocniony dodatkowymi symbolami – staje się tu znakiem o zdecydowanym i silnym oddziaływaniu.

## 8. CECHY SKUTECZNEGO PRZEKAZU WIZUALNEGO W OMAWIANYM CYKLU

Kluczowym elementem w budowaniu komunikatu wizualnego jest jego czytelność. Bez względu na to, czy dotyczy plakatu, reklamy, kampanii społecznej czy logotypu. By zbudować czytelny i charakterystyczny przekaz wizualny, należy stać się nie tylko sprawnym projektantem, ale również obserwatorem otaczającej rzeczywistości. Dzięki temu można skutecznie reagować, tworząc trafne komunikaty wizualne. Szczególnie ważne jest to w obszarze problematyki społecznej. Aby dotrzeć do szerokiej rzeszy odbiorców, warto posługiwać się językiem powszechnie zrozumiałym, tworząc z odbiorcą pewną formę dialogu, gdzie wywołanie zaciekawienia wizualnego, prowadzi do konfrontacji z poruszonym tematem. Kształtując jednocześnie poczucie estetyki, wrażliwość na problemy społeczne, kolor, kompozycję i skojarzenia, wytwarza się wartość o charakterze edukacyjnym. Sztuka plakatu bez wątpienia posiada takie możliwości. Korzystając z nich, stworzyłam cykl plakatów, z nadzieją wdrożenia ich do przestrzeni publicznej w formie kampanii społecznej. Poruszona przeze mnie problematyka uzależnień, dotyczy według przytoczonych danych, sporej części społeczeństwa i różnych warstw społecznych. Zatem, aby dotrzeć do jak największej liczby odbiorców, musiałam zbudować przekaz oparty na prostych i uniwersalnych środkach wyrazu graficznego, by osiągnąć skuteczność, która jest podstawowym celem w przekazie wizualnym, zarówno reklamowym, jak i społecznym. Przede wszystkim, przekaz powinien być atrakcyjny wizualnie. Powinien przyciągać wzrok oglądających, oddziałując na zmysły. Ponadto, za pomocą konkretnej treści, z wykorzystaniem już istniejących, powszechnie znanych elementów, tworzyć nową jakość obrazu, w nowym kontekście, by nadal być bliżej odbiorcy. Sugestywność, prostota, zwięzłość, zrozumiałość przekazu, zapamiętywalność, oryginalność to cechy, które powinien posiadać dobrze skonstruowany komunikat reklamowy czy społeczny.<sup>116</sup>

<sup>116</sup>. M. Bielak (red.), *Jaki powinien być skuteczny komunikat reklamowy?*, <https://www.corazlepszyportalbiznesowy.pl/art/jaki-powinien-byc-skuteczny-komunikat-reklamowy>, (25.04.2016)

W kontekście omawianych przedstawionych prac, chciałabym również zwrócić uwagę na inne cechy, które wpływają na atrakcyjność komunikacji wizualnej, tj. treść, czyli konkretny problem społeczny, nurtujący społeczeństwo. Poruszony problem zwraca na siebie uwagę, ponieważ jest powszechny, trudny, często wstydlivy i budzący kontrowersje. Zatem w komunikatach społecznych, kierowanych do szerokiego grona odbiorców, istotną cechą jest temat dotyczący większości społeczeństwa. Poruszony przeze mnie temat, bez wątpienia spełnia te cechy, o czym świadczą liczne publikacje na ten temat w kraju i za granicą. Inną cechą wpływającą na czytelność komunikatu wizualnego w omawianym cyklu, jest **kompozycja**. W zrealizowanych przeze mnie pracach, w centrum wszystkich plakatów, został umieszczony wizerunek maski, co stanowi o kompozycji statycznej i zamkniętej. Zmysł wzroku doznaje wrażenia równowagi, gdy odpowiednie siły fizyczne w systemie nerwowym rozkładają się tak, że wzajemnie się kompensują.<sup>117</sup> Równowaga w przedstawionym cyklu daje wrażenie stagnacji, wprowadza spokój i harmonię, jest przewidywalna, a użyte elementy, tj. kształt, kierunek i położenie, współgrają ze sobą. Symetria maski, skierowanej na wprost widza, podkreśla to wrażenie, nawiązując kontakt wzrokowy poprzez otwory oczne w masce. Położenie centralne maski wpływa na ciężar elementu względem płaszczyzny oraz jej głębię, posiada to ogromną moc równoważącą.<sup>118</sup> Omawiana kompozycja jest jedną z najbardziej skupiających uwagę, ponieważ koncentruje wzrok oglądającego w samym centrum płaszczyzny. Jednocześnie nie pozostawia dwuznaczności odbioru, działając natychmiastowo. Harmonia i równowaga to również stan, do którego dąży każdy człowiek, zarówno w swoim życiu fizycznym, jak i duchowym. Jest to stan pożądaný na każdym etapie i w każdej sferze życia. W fizyce zaś, każdy inny stan prowadzi do utraty aktywnej energii w sposób nieodwracalny. To samo dotyczy Wszechświata.<sup>119</sup> Wszystko w nim dąży do równowagi, symetrii i harmonii, by zjednoczyć się z jego celowością, czyli osiągnięciem najwyższego poziomu świadomości, o którym wielokrotnie wspomina prof. D. Hawkins. W dziejach historii sztuki i estetyki, omawiana kompozycja należy do najbardziej klasycznych i najpopularniejszych. Stosowana przez artystów, projektantów i architektów na całym świecie, odniosła spektakularne powodzenie.

**Kształt / forma** – to kolejna cecha skutecznego komunikatu wizualnego. Kształt informuje nas poprzez wygląd zewnętrzny o naturze rzeczy i widziany jest jako forma całych przedmiotów. Kształt jest semantyczny, czyli poprzez fakt, że jest widziany dokonuje wypowiedzi o rodzajach przedmiotów. Wykorzystane w prezentowanym cyklu kształty, to połączenie symbolu maski i elementów, które je współtworzą, oddziałując na siebie wzajemnie. Wprowadza to dodatkową treść wizualną. Połączone ze sobą, współgrają ze sobą, stanowiąc

<sup>117</sup>. R. Arnheim, *Sztuka i percepcja wzrokowa, Psychologia twórczego oka*, Oficyna s.c., Łódź 2019, s. 31

<sup>118</sup>. Tamże, s. 35

<sup>119</sup>. Tamże, s. 48

spójną całość. Kształt maski współistnieje z innymi elementami, które pełnią funkcję dekoracyjną, ozdobną i merytoryczną. Układ ten, który tworzy osobliwy, „symbiotyczny” kształt, wypełniony jednolitym kolorem, który podkreśla jego anatomię i wyodrębnia z tła. Dzięki czemu jest on sam w sobie wartością plastyczną. Symbol maski, połączony z innymi, współistniejącymi symbolami tworzy nową jakość. W omawianym cyklu użyłam prostych i uniwersalnych kształtów, by osiągnąć większą rozpoznawalność i skuteczność działania na odbiorcę. Im prostsze przedmioty, tym lepsza jego rozpoznawalność. Widzenie jest rozumieniem, dzięki któremu możemy uchwycić najbardziej charakterystyczne cechy przedmiotu. Kształt przedmiotu określają cechy przestrzenne, uważane za najbardziej istotne. Wystarczy zaledwie kilka cech, by określić czym jest oglądany przedmiot. Percepcja zaczyna się od uchwycenia najbardziej charakterystycznych cech oglądanego przedmiotu, dąży do tego, by powstająca struktura była jak najprostsza, jest to podstawowe prawo percepcji. Prostota jest wówczas, kiedy zrozumienie oglądanych, uporządkowanych treści nie stanowi żadnych trudności, kiedy następuje jak najszybciej i jest najłatwiejsza do zapamiętania. Julian Hochberg zdefiniował prostotę na podstawie teorii informacji, że im mniej informacji potrzebnych do zdefiniowania danego układu tym większe prawdopodobieństwo zrozumienia.<sup>120</sup> Eksperymenty przeprowadzone na dzieciach i szympanсах dowiodły, iż podstawowymi danymi w odbiorze przedmiotów nie są procesy intelektualne, lecz ogólne cechy strukturalne będące doznaniem bezpośrednim i elementarnym. Według najnowszych poglądów psychologicznych wynika, że widzenie jest częścią ludzkiego umysłu i określane jest jako zrozumienie. Na podstawie tej wiedzy, powołałam w swoich pracach proste, charakterystyczne kształty, które w pełni oddają informację o oglądanym kształcie w sposób bezpośredni. Zestawienie ze sobą omawianych kształtów ułatwia ich szybką identyfikację i rozpoznawalność przez odbiorcę. Kształty z uwagi na wzajemne zależności, zachodzące pomiędzy nimi a warunkami świetlnymi w środowisku, stanowią rolę przekaźnika informacji, który działa na system nerwowy obserwatora, natomiast obraz uwarunkowany jest ogółem doznań wzrokowych.<sup>121</sup> Doznania wzrokowe powstają nie tylko na skutek oglądania w danym momencie, lecz również wynikają z doświadczeń z przeszłości. Stąd użyte przedmioty są powszechnie rozpoznawalne, zaś w nowym kontekście ich zastosowania, tworzą nową jakość na podstawie już istniejących, dobrze znanych kształtów.

Inną cechą jest **kolor**. Zestawione ze sobą w omawianym cyklu kolory są inspiracją wynikającą z poszczególnego uzależnienia. Kolor w omawianej pracy ma zasadnicze znaczenie, bowiem służy wydobyciu na pierwszy plan głównego elementu. Tło stanowi wzmocnienie i uzupełnienie, dając jednocześnie wrażenie przestrzeni.

---

<sup>120</sup>. Tamże, s. 70

<sup>121</sup>. Tamże, s. 59

W celu podkreślenia pierwszoplanowej formy, zastosowałam relacje między kolorami w formie kontrastu kolorystycznego oraz jasności i nasycenia barw pomiędzy figurą a tłem. Dzięki temu możliwa jest większa czytelność w przekazie wizualnym. Im bardziej intensywna barwa i światło, tym więcej receptorów reagujących na dany bodziec. Moim celem jest sprowokowanie ludzkiego oka do fizjologicznej reakcji na przedstawione elementy. Użyte kolory nie są kolorami czystymi, są ich modyfikacją, co również pozwala wyodrębnić najważniejsze elementy i zachować zamierzony cel.<sup>122</sup> Kolor wspiera tu tworzenie spójnej identyfikacji, podkreślając charakter danego uzależnienia, wspomagając również skuteczność i atrakcyjność przekazu wizualnego.

---

<sup>122</sup>. Tamże, s. 351

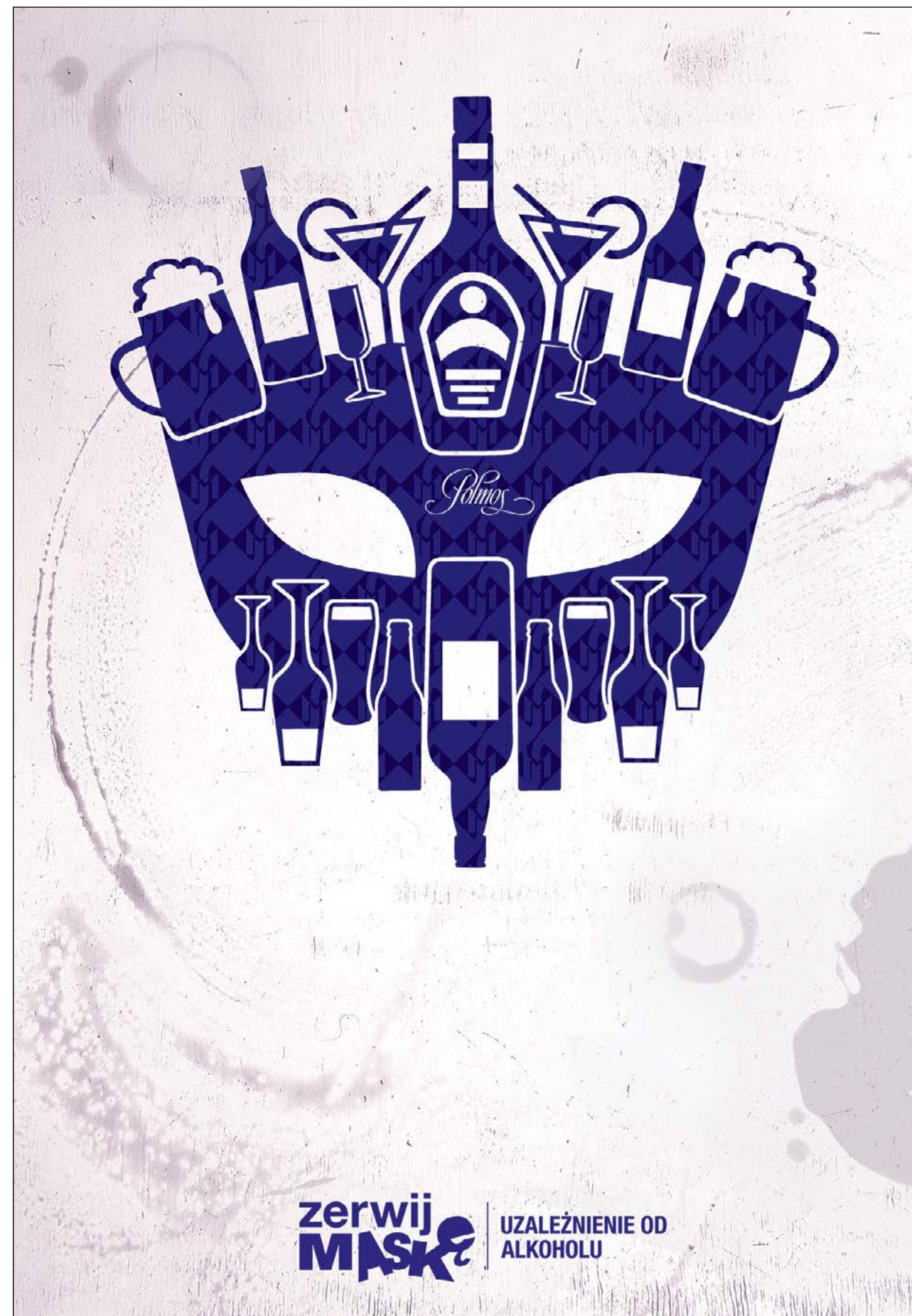




## 1. Uzależnienie od nikotyny



## 2. Uzależnienie od alkoholu

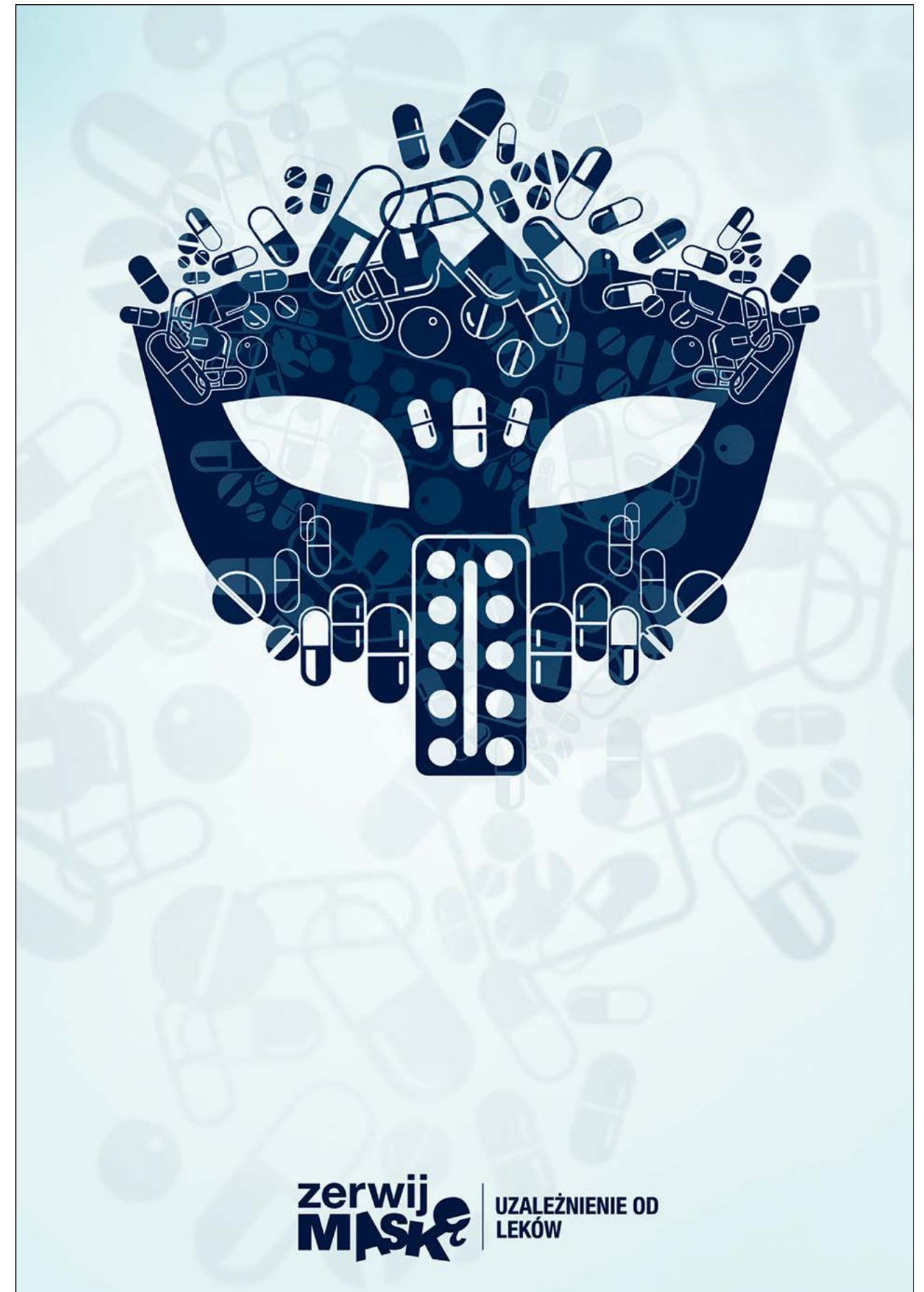




### 3. Uzależnienie od narkotyków



### 4. Uzależnienie od leków





5. Uzależnienie od zakupów

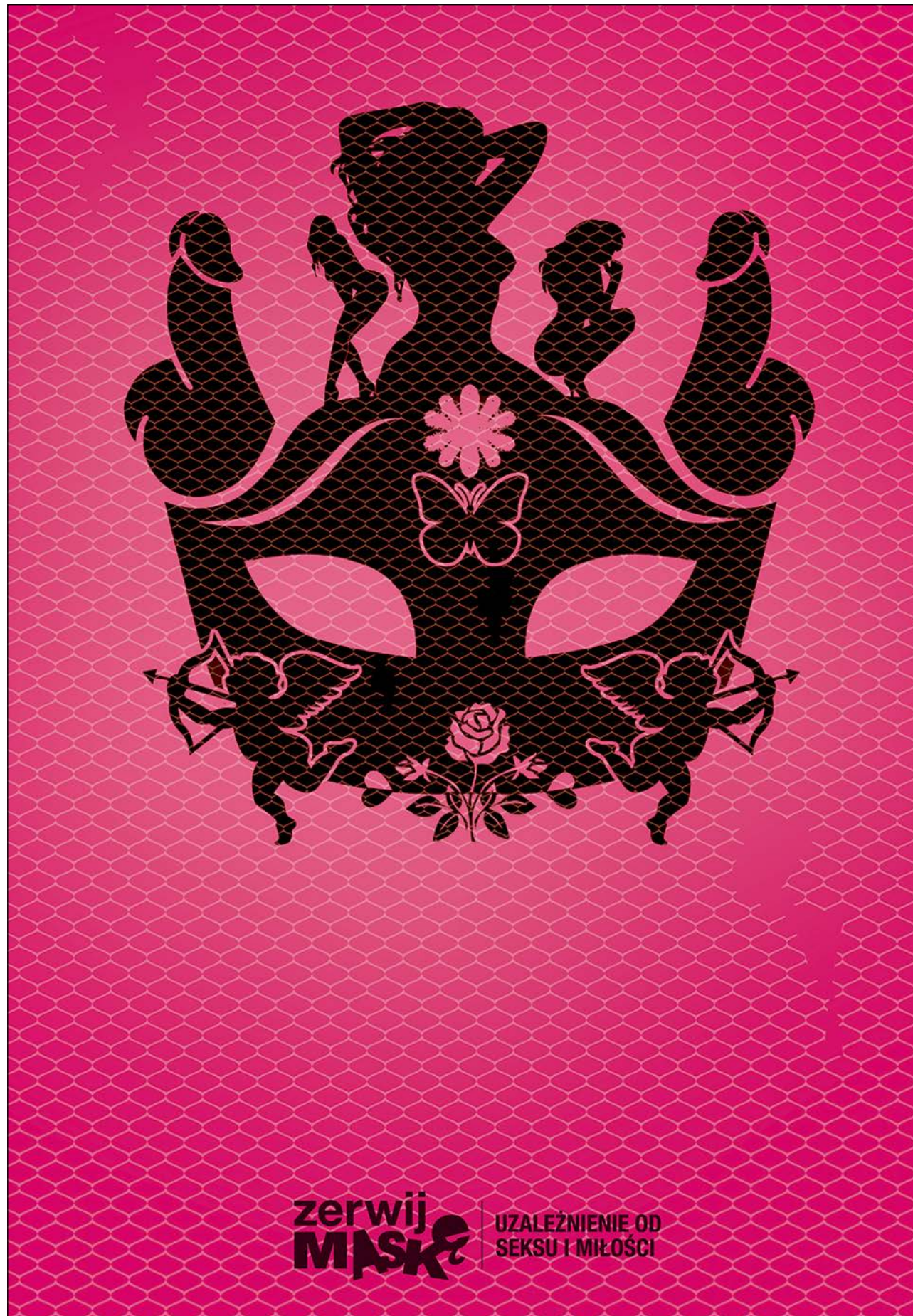


6. Uzależnienie od jedzenia

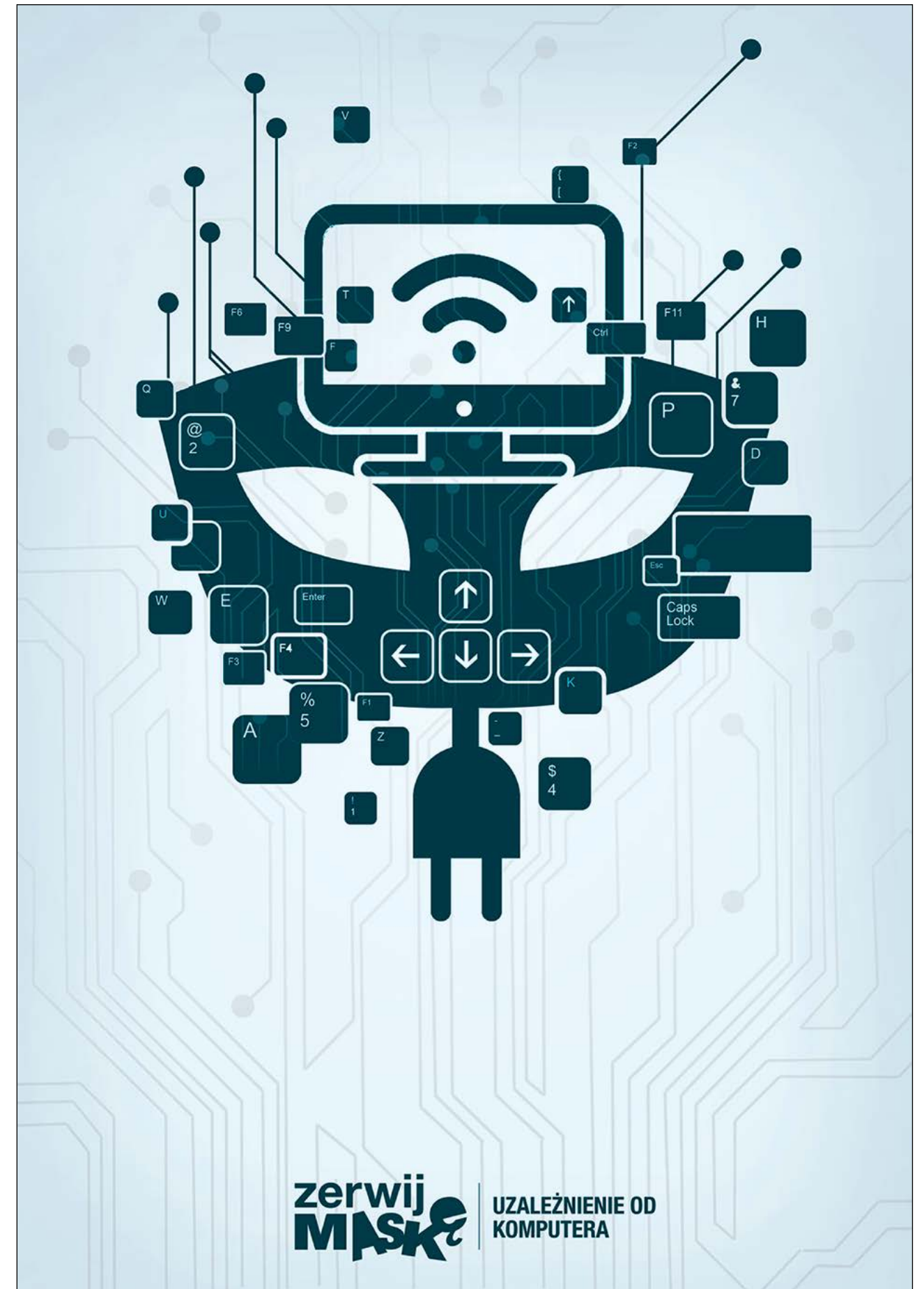




## 7. Uzależnienie od seksu i miłości

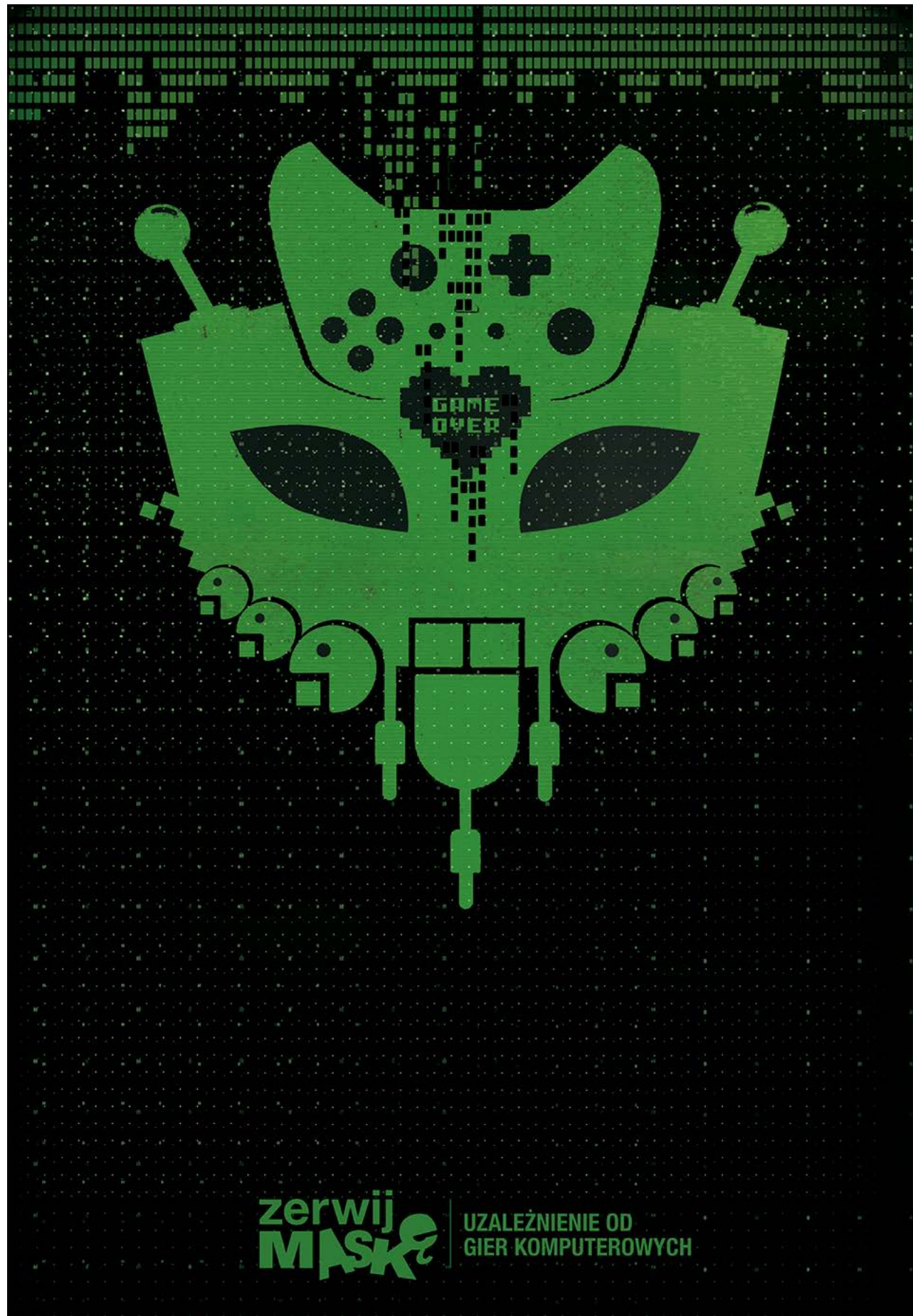


## 8. Uzależnienie od Internetu i komputera





9. Uzależnienie od gier komputerowych

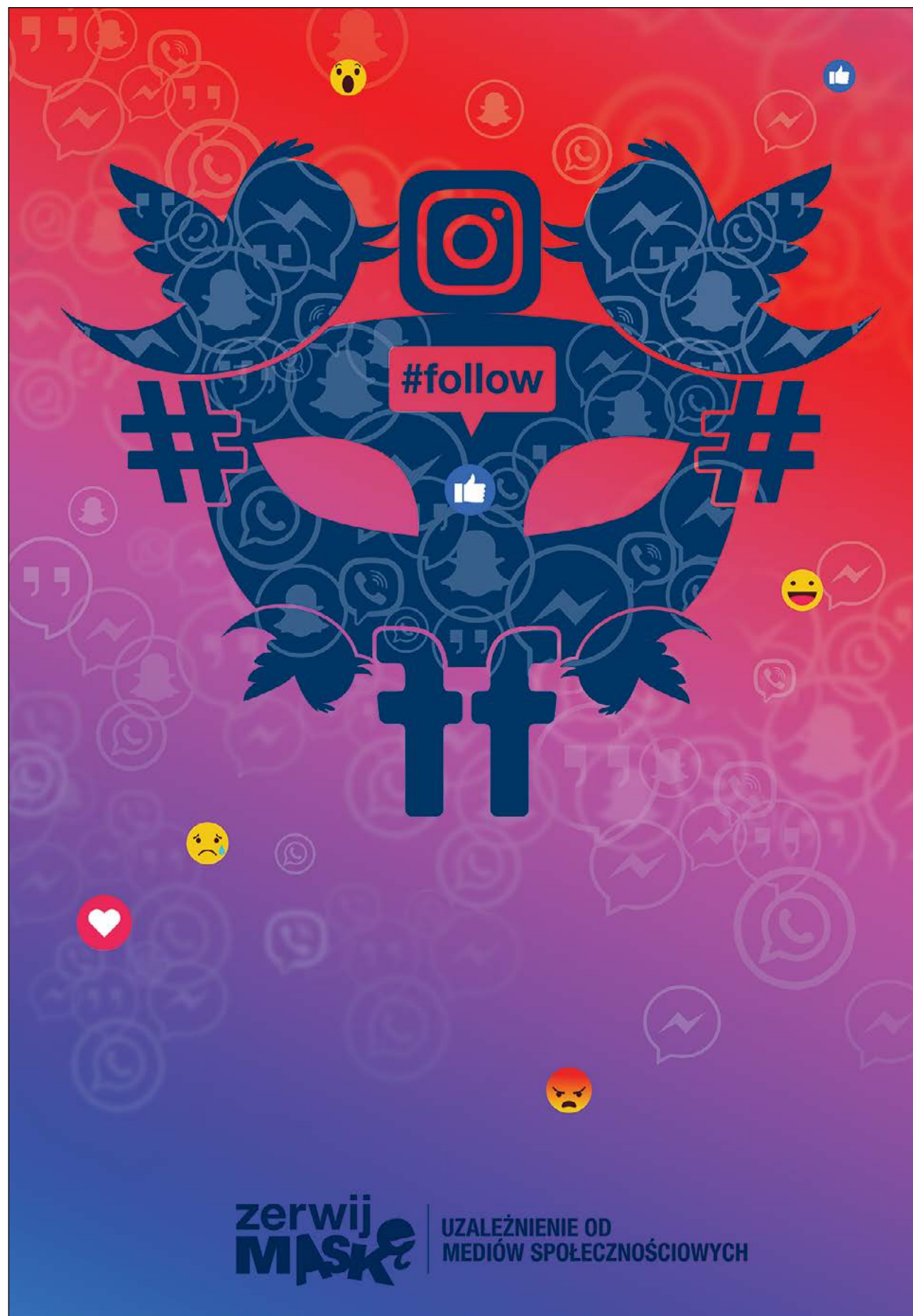


10. Uzależnienie od hazardu

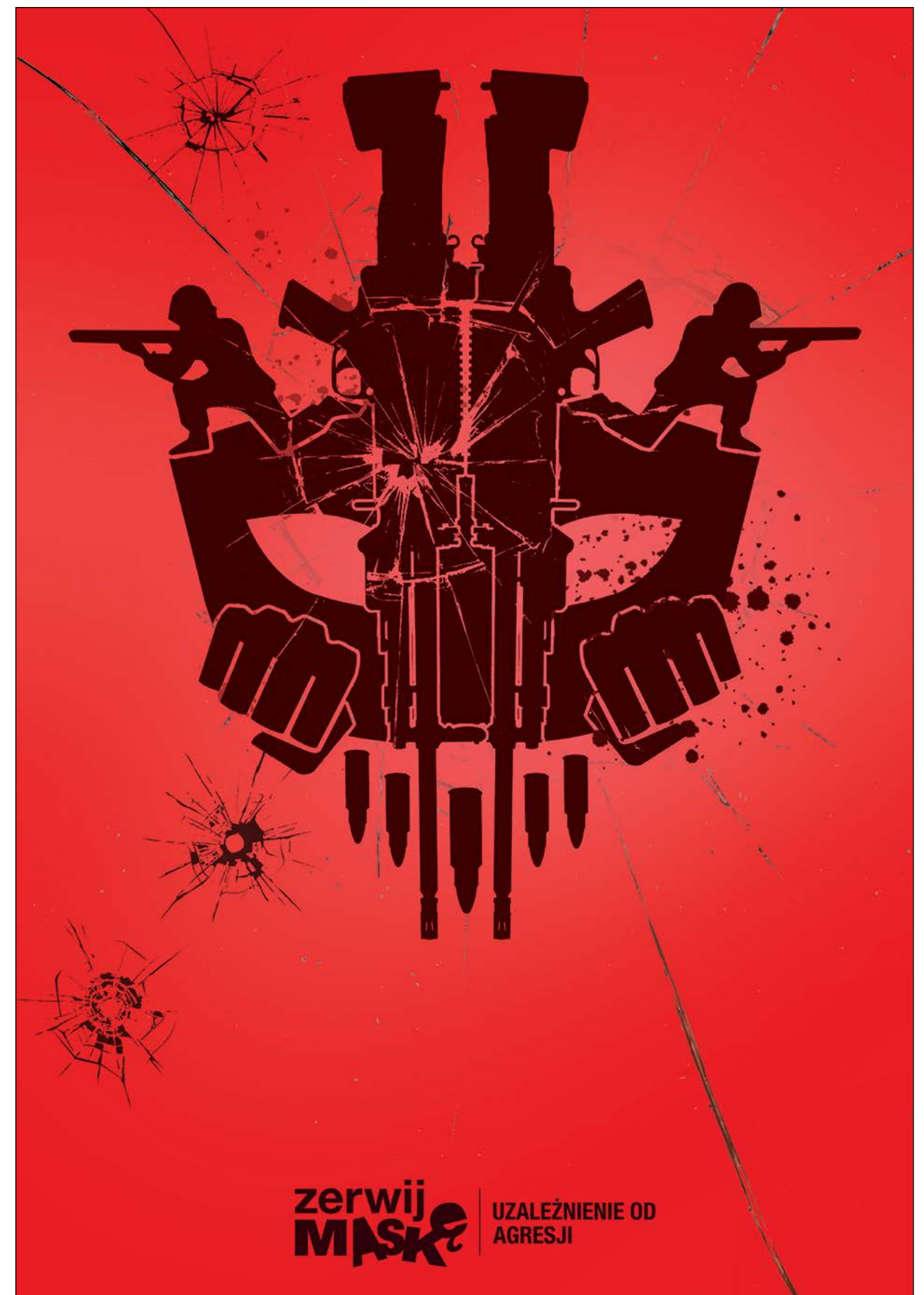




11. Uzależnienie od mediów społecznościowych



12. Uzależnienie od agresji





Na podstawie zaprezentowanych plakatów, przygotowałam wstępną koncepcję i wizualizację kampanii społecznej. Celem jest uzasadnienie jej użyteczności i funkcjonalności w przestrzeni publicznej.























10



	PN	WT	SR	CZ	PT	SO	ND
3							
10	4						
17	11	5					
24	18	12	6		1		
31	25	19	13	7	8	2	
	26	20	14	15	9		
	27	21	15	16			
	28	22	16				
	29	23					
	30						

zerwij  
**MASK**  
UZALEŻNIENIE OD  
HAZARDU

20  
zerwij



# 20 | zerwij 23 | MASK

01

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
						1
23		45		67		8
91	01	11	21	31	41	5
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

zerwij MASK | UZALEŻNIENIE OD NIKOTYNY

02

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		12		3	4	5
6	78		91	01	1	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

zerwij MASK | UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU

03

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		12		3	4	5
6	78		91	01	1	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

zerwij MASK | UZALEŻNIENIE OD NARKOTYKÓW

04

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
					1	2
3	45		67		8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

zerwij MASK | UZALEŻNIENIE OD LEKÓW





**05**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
1	23		45		6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				


zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA



**06**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
			12		34	
56		78		91	01	1
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD ZAKUPÓW



**09**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
				12		3
4	56		78		9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD GIER KOMPUTEROWYCH



**10**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
						1
2	34		56		7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					


zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD HAZARDU



**07**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
					1	2
3	45		67		8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						


zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD SEKSU I MIŁOŚCI



**08**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		12		3	4	5
6		78		91	0	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA



**11**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
			12		3	4
5		6	78		91	0
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH



**12**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
					1	2
3		45		67		8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD AGRESJI













zerwij  
**MASK**

UZALEŻNIENIE OD  
KOMPUTERA



## 10. ZERWIJ MASKĘ - PROKLAMA JAKO ZNAK

„Zerwij maskę” – hasło społeczne inaczej proklama, stanowi nieodłączną część niniejszego cyklu, będąc jednocześnie znakiem graficznym – logotypem, działa w ten sposób silniej i skuteczniej. Krótki, prowokujący i bezpośredni zwrot, skierowany do jednostki ma nakłaniać do autoanalizy, a następnie zmiany w kontekście społecznym, informując o problemie.

Znak graficzny, wspomaga działanie komunikatu społecznego poprzez minimalistyczne projektowanie w oparciu o krój pisma Helvetica Bold oraz Helvetica Black Extended. Modyfikacja liter w słowie MASKA ma na celu pokazanie pewnej „nieregularności graficznej”, symbolizującej odejście od pewnej normy społecznej, spowodowanej przez uzależnienia. Informacja dodatkowa, informująca o danym uzależnieniu napisana jest krojem Helvetica Bold Condensed.

Kolorystyka znaku, ściśle nawiązuje do koloru maski zastosowanego w poszczególnych plakatach, stanowiąc uzupełnienie wizualne oraz zamknięcie kompozycji.



## Siatka - znak podstawowy



## Siatka - znak podstawowy + tekst uzupełniający



## Minimalna wielkość znaku



## Kolorystyka



## 11. ZAKOŃCZENIE

---

Odkąd zaczęłam pracować nad niniejszą rozprawą doktorską, miałam głębokie przekonanie o jej celowości. Poruszone zagadnienie dotyczące różnych uzależnień, jest ściśle powiązane z kondycją współczesnego człowieka. Dotyczy nie tylko jednostki, ale również całego społeczeństwa. Jest problemem złożonym, wielopłaszczyznowym i głębokim. Dotyka w sposób bolesny zarówno rodziny, jak i jednostki, wpływając na ich funkcjonowanie w społeczeństwie.

Analizując różnorodne materiały, dotyczące m.in. problematyki uzależnień oraz dane statystyczne, stwierdzam, że przyczyną wszelkich rodzajów uzależnienia jest głęboki, wewnętrzny lęk. Jego geneza, związana jest zarówno z ogólnościowym problemem alienacji jednostki w dynamicznie zmieniającym się świecie, jak i - patrząc na zagadnienie z lokalnej perspektywy - z niezwykle złożoną historią naszego kraju. Przechodząc przez rozbiory, wojny, represje, komunizm oraz przebywając niemal nieustannie na linii frontu, zmuszone było żyć w ogromnym strachu, przenoszonym z pokolenia na pokolenie. Wszelkie przejawy świadomości, pozwalające na wyzwolenie się od tego stanu, skutecznie były likwidowane zarówno przez zewnętrznych agresorów, jak i przez nasz własny, rodzimy komunistyczny reżim. Przyczyniło się to do wykształcenia schematycznych postaw; pełnych obaw, pozbawionych poczucia wartości, godności i wiary w możliwości. W zamian wykształciły się mechanizmy obronne w postaci ucieczki, które dziś przybrały formę unikania konfrontacji z tym, co trudne i bolesne oraz unikanie odpowiedzialności za samego siebie i własne emocje oraz zanik samoświadomości. Doprowadziło to do niezdolności rozpoznawania prawdziwej ludzkiej natury. Zatem nieświadomione stany pojawiających się emocji, napięć czy lęków, redukowane przez chemiczne i niechemiczne środki zmieniające świadomość, stały się powodem wysokich statystyk dotyczących uzależnienia w naszym kraju.

Człowiek zakłada różnorodne maski, by ukryć to, kim jest do końca, nie zdając sobie sprawy z tego, kim jest naprawdę. Dlatego użyłam symbolu maski, jako metafory, za którą kryje się prawda o człowieku, który popadając w różnorodne uzależnienia, zatracą, niszczy i zabija samego siebie. Poprzez brak świadomości spowodowanej przez uzależnienie, brak jasności myślenia i wnioskowania, staje się doskonałym narzędziem manipulacji. W konsekwencji prowadzi to do deformacji funkcjonowania całego społeczeństwa, zaniku hierarchii i wartości moralnych, wrażliwości, empatii, współczucia na krzywdę innych i wiele innych. Stając się tym samym powodem rozmycia rzeczywistości realnej, w miejsce której pojawia się rzeczywistość iluzoryczna. Polega to zarówno na ucieczce od rzeczywistości poprzez

środki chemiczne lub farmakologiczne lub wszelkiego rodzaju iluzoryczne kompensacje emocjonalne, jak i na powiększeniu przestrzeni fizycznej o przestrzeń wirtualną, która do złudzenia przypomina tę rzeczywistą, jednak nie ma z nią tak naprawdę nic wspólnego.<sup>123</sup> Staje się ona bardziej wytworem naszej wyobraźni i zgrabnie zaprojektowanego interfejsu, niż realną konfrontacją z drugim człowiekiem. Ta nieco apokaliptyczna wizja rzeczywistości staje się punktem zwrotnym w dziejach ludzkości, gdzie coraz częściej pojawiają się pytania, w którym kierunku zmierzamy? Próba odpowiedzi na to pytanie jest wiele różnorodnych programów, wykładów i konferencji, prowadzonych przez badaczy, filozofów, psychologów i innych. Uważam, że świat potrzebuje drogowskazu i nawigacji w budowaniu świadomości na własny temat oraz otaczającego świata. Dlatego też powstał niniejszy cykl plakatów, będący reakcją na istniejący problem oraz próbą ujawnienia jego źródła, które leży w środku wewnętrznego konfliktu. Wszelkie uzależnienia, według badań psychologicznych, są skutkiem cierpienia wytworzonego przez wewnętrzną walkę, pomiędzy indywidualnymi pragnieniami a narzuconymi, ograniczającymi schematami, wytworzonymi na przestrzeni wieków przez społeczeństwo. Zatem zamieszczone statystyki, według których, Polska leży w czołówce krajów najbardziej dotkniętych przez uzależnienia, potwierdzają moje obserwacje, analizy i wnioski, których efektem jest niniejsza praca. Poruszony przeze mnie, społecznie istotny problem, jest pretekstem do autorefleksji poprzez szukanie odpowiedzi na tematy egzystencjonalnie ważne, wpływające na kondycję współczesnego człowieka. Uważam, że jedynie człowiek prawdziwie wolny od wszelkich zależności, może być szczęśliwy. Generuje to postawy pełne spokoju, akceptacji siebie i świata. W ten sposób, pogłębia się poczucie wartości, wewnętrznej integralności oraz świadomości, co stanowi fundament zdrowego, autonomicznego społeczeństwa. W swoich pracach nawołuję do ściągnięcia maski i zajrzenia do swojego wnętrza, prowokując ewolucję świadomości. Zmierza to w kierunku tworzenia zdrowych wartości, spójnych i autonomicznych postaw, najpierw jednostki, następnie komórki społecznej i całego społeczeństwa. Tym samym mam nadzieję, że zaprojektowane plakaty będą mogły wdrożyć w formie informacyjnej kampanii społecznej, a tym samym przyczyni się to do osiągnięcia zamierzonego celu.

---

<sup>123</sup> . P. Zawojki, *Cyberkultura. Syntopia sztuki, nauki i technologii*, Warszawa 2010, s. 86

## 12. PODZIĘKOWANIA

---

Moja rozprawa doktorska jest efektem wielopoziomowego procesu, który rozpoczął się w Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi wiele lat temu. Dlatego też, pragnę wyrazić ogromną wdzięczność wszystkim Profesorom i Dydaktykom, którzy umożliwili mi, a tym samym przygotowali mnie gruntownie do wykonywania tego pięknego zawodu. W szczególności Henrykowi Szadkowskiemu i Zygmuntowi Laskowskiemu, którzy jako pierwsi dostrzegli we mnie twórczy potencjał i zachęcili skutecznie do studiowania w Akademii Sztuk Pięknych. Andrzejowi Chętko, który zafascynował mnie swoją miłością do Typografii, profesorowi Bogusławowi Balickiemu, który zaszczerpił we mnie nieustającą miłość do plakatu. Wszystkim członkom komisji egzaminacyjnej, która przyjęła mnie na studia doktoranckie. Natomiast szczególnie pragnę podziękować profesorowi Piotrowi Karczewskiemu, za jego zaangażowanie, profesjonalizm, poświęcony czas i energię, cierpliwość oraz kreatywne i owocne dyskusje, które doprowadziły do zakończenia tego procesu. Jest dla mnie prawdziwym zaszczytem móc spotkać na swojej drodze tak wspaniałych ludzi i wybitnych artystów. Bardzo dziękuję.

## 13. BIBLIOGRAFIA

---

Filip M., *Nowe uzależnienia XXI wieku*, „Wszechświat”, 2013, t.114, nr 4-6

Jaremy M., *Zaburzenia spowodowane używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych* w Psychiatria, 25.12.2019

Poleszak W. P. (red.), *Oblicza uzależnień: Terapia jako przywracanie wolności*, Lublin 2013

Mellibruda J., *Psychologiczna problematyka uzależnień od alkoholu i narkotyków*, Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

Klimkiewicz A., Wojnar M., Radziwoń-Zaleska M., *Uzależnienia behawioralne* w Psychiatria, 25.12.2019

Jaremy M., *Zaburzenia spowodowane używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych*, Psychiatria, 25.12.2019

Mellibruda J., *Alkoholizm i Narkomania. Psycho-bio-społeczna koncepcja uzależnienia od alkoholu*, 1997, Numer: 3, 28

Hawkins D. R., *Siła czy moc. Ukryte determinanty ludzkiego zachowania*, Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2016

Młodzianowska S., *Nikotynizm – definicja. Objawy i skutki uzależnienia od nikotyny*, <https://zdrowie.tvn.pl/a/nikotynizm-definicja-objawy-i-skutki-uzaleznienia-od-nikotyny>, (07.11.2019)

Biuletyn Statystyczny EMCDDA, 2018

Badania statutowe CBOS: 1992, 1994, 1996; badanie IPIŃ 1999; badania KBPN 2003–2018

GPS KBPN oraz TDI

Łuka M., *Wokół nadużywania leków*, Wydanie 1. Wydawnictwo Wokół, Warszawa 2011

Ogińska-Bulik N., *Uzależnienie od jedzenia - znaczenie doświadczania traumy*, [www.swiatproblemow.pl/uzaleznienie-od-jedzenia-znaczenie-doswiadczenia-traumy/](http://www.swiatproblemow.pl/uzaleznienie-od-jedzenia-znaczenie-doswiadczenia-traumy/), luty 2019

Iliska P., *Jedzeniologizm – czynniki ryzyka*, [www.uzaleznieniabehawioralne.pl/zaburzenia-odzywiania/jedzeniologizm-czynniki-ryzyka/](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/zaburzenia-odzywiania/jedzeniologizm-czynniki-ryzyka/) (13.05.2018)

Raport CBOS „*Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych* – edycja 2018/2019”

<https://everethnews.pl/newsy/seksologizm-trafil-na-liste-chorob-psychicznych-who/>



Woronowicz B. T., *Uzależnienie od komputera i sieci (sieciologizm)*, b.r.w.

Janik A., *Ja, on i komputer. Mój mąż jest uzależniony od gier*,  
[www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciologizm/ja-on-i-komputer-moj-maz-jest-uzalezniiony-od-gier/](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciologizm/ja-on-i-komputer-moj-maz-jest-uzalezniiony-od-gier/), 1.11.2018

<https://psychomedic.pl/uzaleznienie-od-gier-komputerowych-objawy-i-leczenie/> –  
objawy i leczenie (09.09.2018)

<http://www.tvn24.pl>, (28.12.2017)

Vaidhyanathan S., *Anti Social Media*, Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa 2018

Słownik Języka Polskiego PWN, oprac. E. Soból, Warszawa 2006

Stożek M., *Różnica między przemocą a agresją*,  
[www.niebieskaLinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/4998-roznica-miedzy-przemoca-a-agresja](http://www.niebieskaLinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/4998-roznica-miedzy-przemoca-a-agresja), Niebieska Linia 2/2009

<https://stopuzaleznieniom.pl/artykuly/przemoc-w-rodzinie/przemoc-a-koronawirus-jak-i-dlaczego-pandemia-wywolala-lawine-agresji/>

Pawełczyk P. (red.), *Kampanie społeczne jako forma socjotechniki*, Oficyna, Warszawa 2015

Źródło: <http://slide.ly/buzz/view/f215b539f5cef418ca0d2c1b677942fa>

Źródło: [https://izismile.com/2010/11/30/just\\_dont\\_smoke\\_74\\_pics.html](https://izismile.com/2010/11/30/just_dont_smoke_74_pics.html)

Źródło: [https://izismile.com/2010/11/30/just\\_dont\\_smoke\\_74\\_pics.html](https://izismile.com/2010/11/30/just_dont_smoke_74_pics.html)

Źródło: <https://www.zaleze.com/kampania-antynikotynowa-dla-firm-nie-rzucaj-bo-wroci/>

Źródło: <https://nowymarketing.pl>

Źródło: <https://mamotoja.pl/za-mlody-by-pic-nie-korkuj....>

Źródło: <http://bip.sztum.kpp.policja.gov.pl/123/wydarzenia-1/12848,Sztum....>

Źródło: <http://www.parpa.pl/images/file/Kampania%20plakat%20maly.png>  
Bielak M.(red.), *Jaki powinien być skuteczny komunikat reklamowy?*, <https://www.co-razlepszyportalbiznesowy.pl/art/jaki-powinien-byc-skuteczny-komunikat-reklamowy>,  
(25.04.2016)

Arnheim R., *Sztuka i percepcja wzrokowa, Psychologia twórczego oka*, Oficyna s.c.,  
Łódź 2019

Mond-Kozłowska W. (red.), Zowisło M., *Maska. Zakrywanie i odkrywanie pomiędzy  
Wschodem i Zachodem, Obecność maski. Refleksje z obszaru filozofii kultury*, Gdańsk 2016

Machtyl K., *Od znaku do interpretacji: o hermeneutycznej próbie poszerzenia granic  
semiotyki: na przykładzie pojęcia symbolu*, Muzeum Historii Polski, 2013

Eco U., *Teoria semiotyki*, Eidos, Kraków 2009

Lepa A., *Świat manipulacji*, Częstochowa 2013

Baudrillard J., *Pakt jasności. O inteligencji zła*, Warszawa 2005

Zawojski P., *Cyberkultura. Syntopia sztuki, nauki i technologii*, Warszawa 2010

ACADEMY OF FINE ARTS  
WŁADYSŁAW STRZEMIŃSKI IN ŁÓDŹ

---

DOCTORAL DISSERTATION  
MGR. ANETA KOSIN

---

**NEW CIVILIZATION THREATS  
ILLUSTRATIVE POSTERS CYCLE  
THE PROBLEM OF MODERN ADDICTIONS**

---

SUPERVISOR  
PROF. DR HAB. PIOTR KARCZEWSKI

ŁÓDŹ, 2021

## TABLE OF CONTENTS

---

1. INTRODUCTION.....	113
2. WHAT IS ADDICTION?.....	114
3. TWELVE SELECTED ADDICTIONS - DESCRIPTION, CHARACTERISTICS, STATISTICS .....	120
4. SOCIAL CAMPAIGN AS AN ATTEMPT TO INCREASE PUBLIC AWARENESS - POSTERS / SOCIAL CAMPAIGNS IN THE WORLD ABOUT ADDICTION.....	137
5. A SERIES OF POSTERS ENTITLED - NEW ADDICTIONS .....	152
6. THE MASK AND THE MEANING BEHIND IT.....	153
7. SYMBOL AND SIGN IN SOCIAL COMMUNICATION .....	158
8. THE CHARACTERISTICS OF AN EFFECTIVE VISUAL MESSAGE IN THE DISCUSSED CYCLE.....	160
9. SERIES OF POSTERS - PRESENTATION.....	165
10. TEAR OFF THE MASK - THE PROCLAMATION AS A SIGN .....	205
11. CONCLUSIONS.....	208
12. ACKNOWLEDGEMENTS.....	211
13. BIBLIOGRAPHY.....	213



The reason why I decided to write my doctoral dissertation was the need to explore the knowledge and artistic possibilities that remained in me after completing my master's thesis, entitled „Wpływ kultury medialnej na człowieka w ostatniej dekadzie 1995-2005” [„The Impact of Media Culture on Humanity in the Last Decade 1995-2005.”]. Through it, I learned how significant the impact of any manipulation techniques on human beings is and what are their effect and purpose on a global scale. I decided to deepen my knowledge by realising a series of social posters, which are consequently a continuation and complement of my previous observations and activities related to poster design and visual identity. However, the primary intention of my dissertation is its social utility in furthering the collective consciousness of society. A society that is divided, ignorant, manipulated, and in crisis of moral and spiritual values. This dissertation is a reaction to the current situation. The series of posters I created, informs about various addictions that are increasing and becoming more in-tense, degrading the individual as an integral part of society. The subject of this dissertation is a collection of 12 social posters depicting the most common addictions as well as the lesser known ones. The purpose of the dissertation is to deepen public awareness of the phenomenon of addiction and its influence of a person's mental condition and social behaviour. Statistics updated by monitoring measures report that this is now a serious problem, on a growing scale, and public awareness is still low. Therefore, I think it is a good idea to present this problem from the visual side, in the form of posters or a social campaign. This is because the poster is an excellent visual communication tool. Short, simple, provocative manner makes one reflect. It sensitises while influencing the audience's sense of aesthetics.

As an active designer, I confront my audience on a daily basis through my work. Through social group analysis, I observe audience behaviours that help me build an effective and understandable visual message. Therefore, I trust that my many years of professional experience will achieve its intended purpose in this work, thus becoming an artistic commentary and a spark for positive change in society.

## 2. WHAT IS ADDICTION?

---

In beginning on this dissertation, I first and foremost sought to clarify what the phenomenon of addiction is. What are its origins, effects, and what it leads to. Thanks to numerous publications on the subject and statistics, I was able to gather knowledge that will allow me to present the essence of the discussed problem, complementing it with a designed series of posters. Thus showing the importance of the problem and its impact on the condition of today's civilisation.

**Addiction** - is a disease of the central nervous system involving physiological, behavioural, and cognitive disturbances.<sup>1</sup> We divide addictions into chemical and behavioural addictions (related to performing an activity compulsively). According to the materials collected, it is reasonable to assume that addiction is the loss of control over the consumption of a substance or a particular activity and the loss of control over one's life. It is crossing the line between pleasure and compulsion to use or behave. The reward system is responsible for the sensation of pleasure in the brain, whose stimulation leads to the release of a neurotransmitter called dopamine, which is responsible for the sensation of pleasure. It is a primary factor in any addiction. Over time, tolerance to the substance also increases, hence the compulsion to take larger and larger amounts to maintain the effect of increased euphoria and satisfaction in the body. However, withdrawal from a given substance leads to very unpleasant withdrawal symptoms of psychosomatic nature. The characteristic of any addiction is:

- a strong desire or compulsion to use a substance or perform a specific action;
- loss of control over behaviour related to addiction;
- impairment of interpersonal and social relationships;
- giving up other activities and pleasures in life;
- focusing around activities related to addiction;
- abstinence syndrome, associated with withdrawal from a substance or behaviour.<sup>2</sup>

The above mental and behavioural disorders associated with substance abuse are developed by the International Classification of Mental and Behavioural Disorders - ICD 10. This classification includes a block of ten disorders related to alcohol –denoted by F10 symbol, opiates –F11, cannabis – F12, sedatives and sleeping pills – F13, cocaine – F14, other sti-

---

<sup>1</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia XXI wieku*, „Wszechświat”, 2013, vol. 114, no. 4-6, p. 87

<sup>2</sup>. J. Mellibruda, *Psychologiczna problematyka uzależnień od alkoholu i narkotyków*, Institute of Health Psychology, <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/1042-psychologiczna-problematyka-uzaleznie-od-alkoholu-i-narkotykow.html>, no date

mulants (including caffeine) – F15, hallucinogens – F16, tobacco – F17, inhalants – F18, and several substances simultaneously – F19. (Pużyński, Wciórka, 1997).<sup>3</sup>

We can also divide addictions into: psychological and physical. Psychological addiction is related to compulsive intake of substances or behaviours and increasing tolerance of substance intake. Physical addiction, on the other hand, is associated with a strong compulsion to use or behave, and withdrawal leads to very unpleasant somatic states, i.e. vomiting, diarrhea, insomnia or irritability, etc.<sup>4</sup>

Prof. Jerzy Mellibruda developed the Psycho-Bio-Social Model of Addiction (PBS), which includes a concept of the psychological mechanisms of addiction.<sup>5</sup> According to him, psychological conditions are related to low self-esteem, emotional immaturity, impulsivity, lack of awareness of one's emotions and inability to unload them, relatively high levels of anxiety, and depressiveness. This is often accompanied by a lack of purpose and meaning in life and a spiritual void. For biological conditions, he credits genetics and the body's individual predisposition. In the case of chemical addictions, it is related to the way in which the body metabolises psychoactive substances. Social conditions, on the other hand, are closely related to the immediate environment, first the family home and then the further environment that influences the formation of behaviour and personality.<sup>6</sup>

This means that the development of addictions is influenced by a variety of factors that very often occur together, leading to the development of unconscious, psychological mechanisms of addiction that greatly limit the addict's ability to recognise reality and are developmental in nature. They are first limited to the situation associated with a particular addiction and then affect all aspects of life, determining people's lives, depriving them of freedom, responsibility and social utility. We distinguish between the mechanisms, i.e. compulsive emotion regulation, mechanism of illusion and denial, distraction, splitting and hollowing out of the Self.<sup>7</sup>

Compulsive emotion regulation - involves the addicted person regulating both pleasant and unpleasant emotional states with a substance or behaviour. The emotional sphere damaged under the influence of substance use is unable to find another way to deal with difficult or pleasant emotions. The primary source of pleasure is the substance taken or the specific behaviour (behavioral addiction) that regulates the emotions that arise. This mechanism is very powerful. There is a sudden compulsion to experience relief from suffering and anxiety

---

<sup>3</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., p. 87

<sup>4</sup>. A. Klimkiewicz, M. Wojnar i M. Radziwoń-Zaleska, *Uzależnienia behawioralne* in *Psychiatria*, 25 December 2019 and M. Jaremy, *Zaburzenia spowodowane używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych* in *Psychiatria*, 25 December 2019 <https://enel.pl/enelzdrowie/zdrowie-psychiczne/co-to-jest-uzaleznie#list-content-0>

<sup>5</sup>. J. Mellibruda, *Alkoholizm i Narkomania. Psycho-bio-społeczna koncepcja uzależnienia od alkoholu*, 1997, Issue no. 3, 28

<sup>6</sup>. W. P. Poleszak (ed.), *Oblicza uzależnień: Terapia jako przywracanie wolności*, Wydawnictwo Naukowe Innovatio Press Lublin 2013, p. 28

<sup>7</sup>. Ibid.

that turns into feelings of intense ecstasy, euphoria, or altered consciousness depending on what the individual is taking. The mechanism of addictive emotion regulation minimises unpleasant emotional states, the addict allows themselves to manipulate their own emotional states in order to achieve a specific, often temporary, euphoric effect related to the use of a substance or a given behaviour. The consequence of compulsive regulation of emotions is interpersonal and social isolation, an illusion of control over one's own life that exists until the substance or the behaviour is feasible. Changes in emotional life, related to higher-order emotions, are also severe. Selfishness and self-centeredness intensify, the whole life of the addicted person is centered around the addiction and their addictive behaviour, while contact with reality is lost. Addicted persons completely surrender to their addiction, subordinating their entire life and the life of their loved ones to the addiction. The above is the result of the extreme emotional attachment that determines intellectual behaviour. There are different stages of addiction, as follows:

- discovering pleasure from using a certain substance or from a particular behaviour;
- the substance or the behaviour becomes a primary source of pleasure;
- the consequences of the use of a certain substance or a certain behavior lead to suffering;
- taking the substance or performance of the behaviour lead to clear and immediate relief from suffering.<sup>8</sup>

**Illusion and denial mechanism** – any substance or compulsive behaviour affects the emotional sphere in a very strong way. The addicted person wants to become free from unpleasant feelings at all costs, and the mechanism of illusion and denial is the solution. The mechanism helps to avoid the costs, primarily emotional ones, directly associated with the awareness of harmful consequences of using a certain substance or performing addictive behaviour. The main idea of that mechanism is that the addicted persons try to convince themselves and others that there is no problem with addiction and with controlling their life, in their case. Addicted persons are able to give up the „drug” for a while to prove to themselves and those around them that they are in control of their lives. The above is an action taken to rationalise one's addictive behaviour and, in this way, the addicted person tries to explain and justify the necessity of the behaviour. By doing so, an ideology which is a defensive argument, is created by that person. Due to the fact that the perception of the world is deformed, the ability to think rationally is impaired, a change in beliefs may be observed, which may occur in many forms:

- simple denial - despite evidence of the existence of certain events and facts, addicted persons deny them;

- minimising the problem - admitting by the persons that they are addicted, however, at the same time, the persons present the facts in such a way that the addiction seems to be a minor problem;
- rationalising the problem - the aforementioned selection of arguments and logical explanation plus justification of one's behaviour, which is associated with a decrease in the sense of responsibility;
- blaming others - passing the responsibility on to other persons, looking for the cause of the addiction outside, in the environment;
- intellectualising - avoiding a conscious attitude related to the problem of addiction;
- distraction - changing the subject to avoid talking about the problem;
- colouring memories - distorting the past for the needs of the present moment and creating a certain image of themselves in the eyes of others and their own;
- dream planning - creating unreal visions and plans, wishful thinking.

Moreover, it is necessary to pay attention to the compulsive principles of thinking of addicted persons about themselves and the world:

- it's not me - addicted persons deny their responsibility for what has happened to them;
- that's not why - addicted persons deny the real causes of unpleasant events and their connection to the use of a certain substance or the pursuit of certain behaviour;
- that's not how it happened - addicted persons deny inconvenient facts;
- it's definitely going to work this time - addicted persons repeat unsuccessful behaviour, showing unrealistic optimism;
- it's going to be completely different from tomorrow - addicted persons believe in a magical improvement in their situation without taking any action;
- they are prejudiced against me - addicted persons blame others for their negative attitude towards them;
- inconvenient facts disappear when not thought about - addicted persons try to forget about the problems instead of solving them;
- it's enough to want it to have it - addicted persons focus on wanting something without taking any actions;
- it's going to work out somehow - addicted persons try to wait out difficult situations without trying to find solutions;
- what happened is done - addicted persons do not try to repair the damage, do not apologise, and expect others to forget about their wrong behaviour.

The existing system of illusion and denial is characterised by the lack of an intellectual plane to communicate with the addicted person. It is therefore not possible to reasonably analyse the situation of that person in this regard. Any mention of the topic of addiction

<sup>8</sup>. Ibidem, p. 29



only provides an opportunity to deny the allegations and reinforce the existing system of illusion and denial.<sup>9</sup>

Distraction, splitting, and hollowing out of the Self - long-term and compulsive use of psychoactive substances also makes changes to the structure of the Self. This involves changes in one's understanding of one's personality which undergoes a process of disintegration. As a result of the polarisation of behaviour that involves an extreme sense of power, to the experience of an equally extreme sense of worthlessness soon afterwards, a loss of one's own boundaries and identity occurs. According to prof. Mellibrudy, that situation can be described as hollowing out of the Self, manifested by a sense of emptiness, lack of a sense of the meaning of life, lack of a hierarchy of values and moral boundaries. That condition makes it difficult to make decisions and stick to commitments. Addicted persons perceive themselves in a highly deformed and extreme way. At the very moment of using the „drug”, those persons consider themselves as strong, powerful and efficient, then, when the state of intoxication passes, the image of self-perception also changes. A picture appears that is full of mistakes, neglect, weaknesses and a lack of real control over life. The feelings of guilt, shame, and blame arouse hunger and the need for emotional regulation with the use of the „drug”. The self-image is one-sided and unstable, while mature, stable and responsible behaviour is impossible. The addict creates his or her own hermetically unstable world into which he or she tries to draw persons from his or her immediate surroundings, manipulating them for his or her own benefit. The purpose of that manipulation is to become comfortable with the use of the substance or with specific behaviour. To achieve that goal, the addict uses lies, psychological blackmail, promises of improvement, arouses sympathy, and even uses physical violence. Due to a lack of awareness of the mechanism of addiction, those around the addicted person succumb to this type of behaviour.<sup>10</sup>

According to collected data, a person can become addicted to anything. The same pattern of addiction, described above, works equally well in the case of each type of addiction. Addictions can be divided into two categories: chemical addictions and behavioural addictions. Chemical addictions include legal drugs (nicotine, ethyl alcohol), illegal drugs (cocaine, amphetamine, morphine), new drugs (synthetic cannabinoids - commonly known as designer drugs, mephedrone, des-omorphine), and pharmaceuticals (dexmedetomidine, benzodiazepine, sedatives or sleeping pills). All of the above-mentioned substances affect the central nervous system, alter the functioning of the centres responsible for the sensation of pleasure or punishment which are based on the dopamine mesolimbic sys-

---

<sup>9</sup>. Ibidem, p. 30

<sup>10</sup>. Ibidem, p. 32

tem, and the neurotransmitter is dopamine which is responsible for the sensation of pleasure or euphoria associated with the used substance, there is also the expectation of a reward - which is the next dose of the drug. As a result of long-term consumption of the substance, the functioning of the dopamine system is permanently impaired, i.e. the functions of the reward system and dopamine receptors are weakened. This causes disturbances in the perception of positive reinforcements. The consequences may be mental disorders such as symptoms of schizophrenia, anxiety disorders, sleep disorders, problems with logical thinking or memory.<sup>11</sup>

In turn, non-chemical, functional, addictive, behavioural or pathological addictions, when performed on a regular basis, also cause disturbances in brain function, just like chemical addictions. In fact, there are no major differences in the behaviour of persons who are addicted to psychoactive substances from those addicted to compulsive behaviour. The latter involves reinforcing positive, subjective effects in the brain and then forcibly repeating that kind of behaviour until the person loses control of the behaviour.<sup>12</sup> Behavioural addictions, similarly to chemical addictions, lead to the release of emotions, stress, and tension through a compulsive performance of a particular activity. Initially, it all helps to achieve pleasure, relieve stress, and improve wellbeing, however, over time, it leads to destructive consequences. The variety of behavioural addictions continues to grow. Some of them, such as workaholism, shopping, and eating are accepted by society and there is a common refusal to treat them as an addiction despite the negative effects on the functioning of individual persons and their immediate environment.

The issue of addiction is very broad and in the next chapter of the thesis, there is an analysis of selected types of addiction, in a more extensive way, in the context of the designed works.

---

<sup>11</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., p. 89

<sup>12</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., p. 90

### 3. TWELVE SELECTED TYPES OF ADDICTIONS - DESCRIPTION, CHARACTERISTICS, STATISTICS

---

The topic of addiction is a very significant global issue. Professor David R. Hawkins<sup>13</sup>, in his book entitled, „Power vs. force” (Siła czy moc), lists approximately three hundred self-help organisations in the United States that are focused on helping persons with various types of addictions.<sup>14</sup> This shows the power of the phenomenon of addiction and the deepening awareness of that issue. Therefore, the aim of the dissertation was to create a visual message in the form of social posters, with the vision of designing a social campaign to build a certain level of awareness about addiction in society. The above, supported by accumulated knowledge and statistics, will hopefully help to achieve the desired effect. Following the above, a series of 12 posters was created that present selected types of addictions, both chemical and behavioural, i.e. addiction to nicotine, alcohol, drugs, pharmaceuticals, food, shopping, sex and love, internet and computer, games, gambling, social media and aggression. The method of selecting specific types of addictions was to indicate the most typical and accepted ones, such as nicotine or alcohol, to the less known ones, such as aggression, to show that behind each addiction there is the same mechanism, represented by the symbol of a mask.

#### CHEMICAL ADDICTION

---

##### Nicotine addiction - nicotine

The World Health Organisation (WHO) has identified nicotine as the addiction that causes the largest amount of deaths among addicts. Nicotine is a substance responsible for stimulating nicotine receptors located in the brain which, in turn, release dopamine, the „happy hormone”. This leads to addiction in a very short time. Nicotinism is a physical and psychological addiction to nicotine, as described in the ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders. It alters the functioning of the central nervous system, it is recurrent and requires treatment. Addicted persons feel an irresistible need to smoke a cigarette - usually at special moments, for example, when they want to relieve stress. Nicotinism is

---

<sup>13</sup>. David R. Hawkins was an American psychiatrist, a member of the American Psychiatric Association, a scientist and a world-renowned spiritual teacher, an author of many works and a speaker. Together with Linus Pauling, he wrote and published an innovative book, in 1973, „Psychiatria ortomolekularna: leczenie schizofrenii”, in which there is a discussion on the application of orthomolecular principles in the case of schizophrenia, alcoholism, and drug addiction. David R. Hawkins was also the creator of the Map of Levels of Consciousness.

<sup>14</sup>. D. R. Hawkins, *Siła czy moc. Ukryte determinanty ludzkiego zachowania*, Virgo 2016, p. 208

one of the addictions that are most harmful to health. In the 1980s, chronic and excessive use of tobacco was recognised as a form of addiction. Nicotine contained in tobacco is one of the strongest and most quickly addictive psychoactive substances (it is even more addictive than alcohol). Leaves and roots of the tobacco plant contain many substances that are harmful to the human body, such as nicotine, ammonia, benzopyrene, acetone, phenols, methane, glycolic acid, butane, carbon monoxide (chad), cadmium, etc. Nicotinism leads to permanent changes in organs and systems, causing a variety of ailments: respiratory and gastrointestinal catarrh, increased blood pressure, headaches, impaired memory and vision, optic neuritis, cardiac anxiety, chest pain. It has been proved that nicotinism is the cause of the development of cancer: bronchial tubes, lungs and lips. In the case of pregnant women, nicotinism is the cause of an increase in miscarriages and premature births.<sup>15</sup> At the beginning of the 1990s, 57% of adult men and 45% of women were tobacco smokers. In 2002, those numbers dropped to 39 and 19 percent, respectively, and are still dropping. In 2000, cigarette smoking was the cause of 4.9 million deaths worldwide.<sup>16</sup> Sadly, there are more and more children and adolescents among nicotine addicts. According to the surveys conducted between 1992 and 2003, there was a gradual increase in the percentage of students who regularly smoked cigarettes (from 23% to 31%). Since 2010, the percentage of non-smokers has remained similar - approximately 60%.<sup>17</sup>

At a press conference in Warsaw, on 21 November 2019, organised to celebrate World Stop Smoking Day, the experts stressed that despite a decline in the number of smokers in Poland, quite a large group of 8 million Polish people still smoke cigarettes. However, according to those experts, there is a new threat in our country which is e-cigarettes. The percentage of persons who smoke them keeps growing. Those are mainly young people, under 18 years old. „The e-cigarette market in our country already reaches 2 billion zlotys per year,” emphasised the head of the Department of Surgery at the Institute of Tuberculosis and Lung Diseases in Warsaw, prof. Tadeusz Orłowski. According to the expert, e-cigarettes are dangerous for children, adolescents and for adults. Most of those products - as Tadeusz Orłowski warned - contain nicotine which is highly addictive and has a negative effect on the development of the brain of young persons, under 20 years old. „E-cigarettes also contain other harmful substances and smoking them increases the possibility to become addicted in future, they also damage lungs” - added the expert.<sup>18</sup>

---

<sup>15</sup>. S. Młodzianowska, Nikotynizm – definicja. Objawy i skutki uzależnienia od nikotyny, <https://zdrowie.tvn.pl/a/nikotynizm-definicja-objawy-i-skutki-uzaleznienia-od-nikotyny>, (7.11.2019)

<sup>16</sup>. Source: *Encyklopedia PWN*, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/nikotynizm;3947757.html>

<sup>17</sup>. Source: <https://www.narkomania.org.pl/czytelnia/polska-mlodziez-a-substancje-psychoaktywne/CBOS> statutory surveys: 1992, 1994, 1996; IPI research 1999; KBPN research 2003-2018.

<sup>18</sup>. Source: Puls Medycyny

## Alcohol addiction - alcoholism

The World Health Organisation defines alcoholism as a progressive and fatal disease, defined as a disorder involving loss of control over the amount of consumed ethyl alcohol (an agent that slows down the functioning of the nervous system). It is a physical and psychological addiction. The development of alcoholism is influenced by factors of a psychological, social, environmental and genetic background. Approximately 16% of the Polish population abuse alcohol. The lethal dose of alcohol is 6-8 g per 1 kg of body weight. Symptoms of alcohol addiction are the same as in the case of other types of addictions, as mentioned in the previous section.<sup>19</sup>

Based on the research conducted by PAPO (rehab facilities activation programme), the following consequences of alcohol abuse were listed: disturbances in family life - 94%, problems in contact with people - 84%, financial problems - 82%, violence against relatives - 57%, problems with the law (criminal record) - 51%.

Chronic alcoholism leads to mental illnesses, severe liver diseases, kidney diseases, stomach diseases, heart diseases, etc. It increases crime, the levels of aggression and violence in families, promotes the spread of STDs, and negatively affects offspring. Alcohol abuse is the cause of problems in families and their breakdown.<sup>20</sup>

According to the reports prepared by Reitox Focal Point, alcohol consumption in Poland is one of the largest in Europe. Poland is in second place, after Austria, among the European Union countries.<sup>21</sup> According to Statistics Poland, the consumption of strong drinks, such as vodka, liqueurs and other spirits, is still increasing. Beer consumption per person has also increased. In 2015, a statistical Polish person drank 80.7 l of beer, while in 2017, it was 98.5 l per person, on average.<sup>22</sup> According to research conducted in 2018, as in previous studies, alcoholic beverages turned out to be the most popular psychoactive substance among school youth, used more often than cigarettes or drugs. During the month preceding the 2018 survey, 74% of students had a beer at least once (72% in 2016), 62% drank vodka and other strong spirits (63% in 2016), and 43% drank wine (41% in 2016).<sup>23</sup>

<sup>19</sup>. See p. 4 of this thesis

<sup>20</sup>. Source : <https://gopswyminy.pl/przeciwdzialanie-uzaleznieniom/alkoholizm/alkoholizm-definicja/>

<sup>21</sup>. Source: Biuletyn Statystyczny EMCDDA, 2018

<sup>22</sup>. Source: <https://businessinsider.com.pl/wiadomosci/spozycie-alkoholu-w-polsce-dane-gus/zkndw0z>

<sup>23</sup>. Source: <https://www.narkomania.org.pl/czytelnia/polska-mlodziez-a-substancje-psychoaktywne/CBOS> statutory surveys: 1992, 1994, 1996; IPIŃ research 1999; KBPN research 2003-2018

## Drug addiction - narcotism

Drug addiction, also referred to as „narcotism” (Greek . narke - intoxication, mania - madness). Drug addiction is recognised by the World Health Organisation as a progressive and fatal disease, based on the ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders. A characteristic feature of the disease is the need to take a drug. The agent causes mental and physical dependence. A person who is addicted to drugs feels an inner need to increase their dosage.<sup>24</sup> There is a wide variety of such substances, i.e. marijuana, amphetamine, cocaine, heroin, mephedrone, designer drugs, and desomorphine. The consequences of drug abuse are very dangerous to physical and mental health. The main threats are: cardiac disorders and respiratory diseases. Many substances cause immune system disorders, decreased appetite and sudden weight loss. Among women who use drugs, menstrual disorders, decreased fertility, and decreased libido are very common. Moreover, persons who are addicted to inhalant drugs experience chronic cough, runny nose, and nosebleeds. Intravenous drug users face the risk of HIV or hepatitis C infection.<sup>25</sup> Additionally, compulsive drug use leads to psychological disorders associated with a disturbance of the reward system what, in turn, can lead to sleep disorders, depression, anxiety, psychosis. Persons who use drugs are at greater risk of developing mental illnesses.<sup>26</sup>

Regarding addiction to drugs or psychoactive substances, exactly the same addiction mechanism applies as in the case of all other addictions.<sup>27</sup>

According to a survey conducted in 2014, the number of persons who have had contact with drugs was 18 times greater than the number of persons (15-64 years old) who have tried alcohol, despite the fact that using drugs is less popular than drinking alcohol. The most common drug, in the case of the general population, is marijuana, according to the study by the National Bureau for Drug Prevention and COBOS Foundation, conducted in 2015.<sup>28</sup> In 2016, the number of deaths due to overdose of drugs was 72% of all cases, mostly men. According to the Chief Sanitary Inspector (GIS), the number of poisonings and deaths due to the use of opioids contained in designer drugs is increasing in Poland.<sup>29</sup>

In the case of high school students, the highest percentage of drug abusers is among teenagers from larger cities, from families in which parents have higher incomes. In the 12 months preceding the 2018 survey, one in five students tried marijuana or hashish, and every 10th used marijuana in the past 30 days.<sup>30</sup>

<sup>24</sup>. Source: <http://www.osrodekterapia.pl/narkomania,29.html>

<sup>25</sup>. Source: <https://www.medonet.pl/zdrowie,narkomania---definicja--fazy--przyczyny--leczenie,artykul,1729888.html>

<sup>26</sup>. M. Filip, *Nowe uzaleznienia...*, op.cit., p. 89

<sup>27</sup>. See p. 5 of this thesis

<sup>28</sup>. Source: GPS KBPN and TDI

<sup>29</sup>. Source: [www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa\\_on\\_line.htm?id=110707](http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707)

<sup>30</sup>. Source: <https://www.narkomania.org.pl/czytelnia/polska-mlodziez-a-substancje-psychoaktywne/>



## Drug addiction - pharmacomania

Drug addiction, drug dependence or pharmacomania - is a situation when a person takes excessive amounts of pharmaceuticals. Pharmacomania is a dangerous addiction that can be classified as toxicomania and it causes metabolic, physiological and psychological changes. Taking medications over a long period of time, in excessive doses, can cause cachexia, just like the most dangerous drugs. It contributes to the development of many dangerous diseases such as kidney damage, liver damage, ulcer formation and various problems with the nervous system.

In the beginning, the addicted person is unaware of the addiction and continues to take the medicine. Because the person feels better afterwards, he/she gets used to the pharmaceutical very quickly. In the subsequent stages, the substance taken becomes necessary for the normal functioning of that person, while its withdrawal leads to very unpleasant side effects - this is the stage of addiction. Some of the most commonly addictive drugs include: benzodiazepines, barbiturates, painkillers (non-opioid), opioids, hormones, or hormonal drugs.<sup>31</sup> Dextromethorphan, codeine, and pseudoephedrine are substances that are more and more often used by adolescents. They are easy and cheap to obtain, they increase drug addiction among young people, who are becoming more and more dependent on drugs.<sup>32</sup>

According to the CBOS data, approximately 90% of Polish people admit that they have used non-prescription medicine (OTC drugs) and dietary supplements in the past 12 months. The most common of the above were: painkillers (approximately 50%) and anti-inflammatory medicine (approximately 18%) and vitamins. Poland is the second country in Europe in terms of the number of taken pills and the fourth one in terms of the size of the pharmaceutical market. The demand for medicines in Poland keeps growing regularly; over the last dozen years, the consumption of pharmaceuticals has increased several times.<sup>33</sup> The reasons for reaching for a variety of medications are, i.a.: toothache, headache, backache, improving the condition of skin, nails or hair, dieting, boosting immunity system, reduction of stress. All of the above contribute to the large number of pharmaceuticals taken by society, which leads to drug addiction and can pose a threat to life and health.<sup>34</sup>

<sup>31</sup>. See also Łuka M., *Wokół nadużywania leków*, Wydanie 1. Wydawnictwo Wokół, Warszawa 2011

<sup>32</sup>. Source: <https://wylecz.to/uzaleznienia/lekomania-przyczyny-objawy-skutki-leczenie/>

<sup>33</sup>. Source: <https://terapianowezycie.pl/lekomania-choroba-xxi-wieku/>

<sup>34</sup>. Source: <https://nefo.pl/lekomania-przyczyny-objawy-skutki/>

## BEHAVIOURAL ADDICTIONS

### Food addiction - binge eating

Other names include compulsive, paroxysmal overeating, harmful (dysfunctional) eating behaviours, or compulsive eating disorder. Food addiction has been classified as DSM-5 by experts at the World Health Organisation. The criteria for addiction and dependence

were combined and a new category was created called „substance use disorders and addictions” (APA, 2013). The criteria defining a food addiction include: a characteristic strong desire or need to eat (compulsion), difficulty in controlling eating behaviours, especially the amount of food consumed, the need to increase food intake, neglect of other sources of pleasure, and continuation of the behaviour despite clear negative consequences.<sup>35</sup> Food addiction is one of many behavioural addictions that are influenced by several different factors, i.e. genetic, environmental, and psychological factors. Predisposition is responsible for genetic, or biological, factors. They include disorders of the mechanisms responsible for the lack of appetite or damage to the neurotransmitter system. Another cause may be a dysfunctional body's hormonal balance, i.e. an excess of insulin (the hormone responsible for carbohydrate metabolism) or a deficiency of serotonin, commonly known as the happy hormone. Environmental factors are associated with the environment in which a person is functioning and their dietary pattern, the way they eat or bad eating habits passed down from generation to generation. The development of food addiction is also influenced by rapid changes in life, deterioration or improvement of living standards. In addition, compulsive eating may be encouraged by hormonal changes that accompany menopause, decreased physical attractiveness, decreased libido, aging, and retirement. The risk of developing food addiction increases when difficult situations occur in life: family troubles, death of a loved one, difficulty in finding a job, stress due to a difficult job situation, fear of losing a job, divorce. Psychological factors that contribute to the development of food addiction include disruption of the self-regulatory process responsible for the amount of food consumed. Low stress tolerance and inability to manage emotions are other factors. Food addiction affects the development of a negative and often inadequate self-image and low self-esteem. Then the temptation, the so-called emotional eating, occurs, which brings temporary relief, but does not eliminate the source of tension, which leads to a compulsive need to repeat the same activity and to addiction.<sup>36</sup>

<sup>35</sup>. N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od jedzenia — znaczenie doświadczania traumy*, <http://www.swiatproblemow.pl/uzaleznienie-od-jedzenia-znaczenie-doswiadczenia-traumy/>, February 2019

<sup>36</sup>. P. Iłska, *Jedzenioholizm – czynniki ryzyka*, <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/zaburzenia-odzywiania/jedzenioholizm-czynniki-ryzyka/>, (13 May 2018)

Statistical studies conducted on large populations (over 50,000 respondents) indicate that these rates are in the range of 5.8-8.6% (Mason et al., 2013). The study conducted by Imperatori, Fabbricatore et al. (2016) using the Yale Food Addiction Scale (YFAS) shows that the percentage of food addicts in different populations varies somewhat more. Among U.S. students, 11.4% of food addicts were reported; for studies conducted on general populations, the percentage of food addicts was 8.7% in France, 8.8% in Germany, 1.7% in Italy, and 2.7% in Spain. A much higher prevalence of the phenomenon of food addiction is observed in the group of people with excessive body weight (overweight and obesity) and eating disorders. In these cases, addiction rates range from 41-72%. In the study by Gearhardt et al. (2012), the spread of food addiction scores, as measured by the Yale Food Addiction Scale, ranged from 4% among female students with normal weight to 56.8% among obese women. Higher rates of food addiction are found among women than men and among younger people compared to older people. In Poland, the percentage of women addicted to food (using the Yale Food Addiction Scale) was 12.9% overall. The majority were women affiliated with the Food Addicts Anonymous club (85.7%). In contrast, the percentage was 2.3% among the other women in the study. Other studies have also looked at the risk of food addiction in different groups of women. The range of scores indicating high risk of food addiction (as measured by the Preoccupation with Eating Scale) was from 31.2% of women with normal weight to 67.5% in women described as overweight or obese (Ogińska-Bulik, 2010).<sup>37</sup>

### **Shopping addiction - shopaholism**

Another dangerous addiction of modern human is shopaholism, also known as oniomania. Oniomania (from Greek onios + mania = for sale + insanity), meaning shopping obsession. It is a psychological disorder, behavioural addiction, impulse disorder or obsessive-compulsive disorder. Diagnostic criteria for shopaholism according to McElroy and colleagues (1994) include the excitement („buzz”) associated with shopping and negative feelings after the purchase. There are various factors, both individual, psychological and social, that contribute to the development of the disorder. Individual factors include reduced reward system activity (low dopamine concentrations) and genetic susceptibility, or a family history of addiction. Psychological factors are also important: lack of self-esteem, lack of tolerance of negative feelings, or lack of ability to cope with stress. Childhood emotional disorders or lack of family support are often the cause of the feeling of emptiness and loneliness, and shopping is a way to escape it. On the other hand, compulsive shopping gives the feeling of being „someone” and satisfies the need to be in control. Social factors include: capitalist

<sup>37</sup>. N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od jedzenia...*, op.cit.

consumer culture, marketing, advertising, easy and quick ways to obtain loans, access to credit cards. There are different causes of shopaholism and various types of behaviour have been distinguished based on those causes:

- compulsion – a desire to experience new sensations;
- acquiring „trophies” – supplementing the items already owned with perfect accessories;
- emphasising the image;
- perfect opportunity – purchase of unnecessary items during sales;
- codependency – a desire to maintain the relationship/feeling and gain approval;
- shopping „bulimia” – buying and returning goods;
- collecting goods due to the desire to have a complete set of products.

The consequences of shopaholism are very dangerous. It is very often the cause of family breakdown, money misappropriation, bankruptcy, loss of a job, committing crimes or suicide. Shopaholism has a negative impact on health as it causes anxiety disorders, depression, insomnia, it also promotes other addictions such as alcoholism, abuse of drugs or psychoactive substances, sexual dysfunction, gambling, eating disorders. The criteria for addiction to shopping are the initial and temporary gratification and the accompanying feelings of euphoria and happiness. However, after the shopping is done, there is a feeling of disappointment, guilt and frustration. The characteristic feature of this addiction is a strong connection to the conditioned stimulus such as location, payment symbols or time of purchase. The above results in going back to the addiction. The conditioned stimuli and emotional disorders (stress, anxiety, depression) intensify the need to do shopping which leads to obsession. Tolerance, i.e. frequent shopping trips, leads to disrupted social relationships.

In the 1990s, interest in shopaholism increased significantly. In turn, in the 21st century, the phenomenon associated with the compulsive need to buy unnecessary things has grown even more. This is particularly evident in Western societies, although the problem is reaching global proportions and affects 2-16% of the population. According to conducted research, the material status is of secondary importance, shopaholism is common among rich people as well as among those with low incomes.<sup>38</sup> According to the latest CBOS survey, published in May 2019, 3.7 % of Polish persons, at the age of 15 or more, are shopaholics. 3. Persons between the age of 18 and 34 are most likely to be affected by that type of addiction – 6.3 %. The majority of them are women -74 %. According to the studies, to great surprise, the number of boys between the age of 15 and 17 who are addicted to shopping is increasing. They constitute the second group that is mostly affected by shopaholism, right after girls of the same age.<sup>39</sup>

<sup>38</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., p. 92

<sup>39</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., p. 90



### **Addiction to sex and love**

The term love addiction was used for the first time in psychological terminology in the United States, in 1975. The authors of that expression are Stanton Peele and Ardie Brodsky (Mellody 2005).<sup>40</sup> Sex addiction and love addiction are behavioural types of addiction and occur at the same time. Compared to other addictions, such as alcoholism or drug addiction, there is not much information on that phenomenon in Poland, due to the lack of social awareness and its low social harm. However, the situation turns out to be a bit different. People tend to form toxic relationships with each other more and more often, the foundation of which is psychological conditioning that originates in childhood. Childhood traumas, i.e. child sexual abuse, maltreatment, abandonment, loss of the loved ones. All of the above affect the level of self-esteem, self-acceptance and sets boundaries between oneself and others. Moreover, very often it is difficult to get to know the truth about one-self and others, and it is also hard to experience and express objective truth about oneself.

Sex and love addicts are also often addicted to other things, such as drugs, as it helps them to get rid of the psychological suffering associated with a failed relationship, creating self-destructive behaviour.<sup>41</sup>

Characteristic features of sex and love addiction include:

- devoting too much time and care to the person one is addicted to;
- obsessive focus on the partner;
- unrealistic expectations, an unconditionally positive attitude towards oneself;
- lack of self-care and lack of self-confidence;
- obsession with an emotional and sexual relationship;
- denying an existing problem;
- lying - to hide the truth about feelings;
- isolation from people, oneself, alternative sources of pleasure;
- repeated attempts to take control over emotional relationships;
- frequent mood changes;
- sense of injustice;
- aggression;
- self-hatred and self-destructive actions;
- physical issues related to psychological problems.<sup>42</sup>

Sex addiction and love addiction occur very often at the same time and they are treated as one addiction. They are not the same as sexaholism but their reasons and characteristic features are very similar. Sexaholism is recognised as a disorder of compulsive sexual be-

<sup>40</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., p. 90

<sup>41</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., p. 90

<sup>42</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., p. 90

haviour by the WHO, based on the ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders. According to the classification, the disorder occurs when sex plays a leading role in a person's life, when it is the cause of neglect of other spheres of life, when any attempts to control sexual behaviour are unsuccessful and when there appears sexual obsession or compulsive behaviour. The above is related to pornography, masturbation or prostitution. The mechanism of sexaholism is the same as drug addiction. Approximately 2 to 4% of persons worldwide suffer from sexaholism. The consequences of sex addiction are dangerous health-related issues, i.e. HIV or other STDs infections, conflicts with the law, disturbed interpersonal relationships, falling into other addictions to reduce the tensions of sexaholism.<sup>43</sup>

### **Computer/Internet addiction - social media addiction**

The first computers and internet connections appeared in the 1960s, in the United States, for economic and military purposes. At that time, no one expected that the use of those technological solutions would get out of control, leading to addiction. Computer or Internet addiction is the uncontrolled use of a computer or the Internet that has physical, psychological, social or economic consequences.<sup>44</sup> It leads to problems with concentration, impaired contact with reality and mood swings (hyperactivity, aggression). Being offline manifests itself by malaise, feelings of fear, states of depression, problems with appetite, excessive sweating, trembling hands or hallucinations.<sup>45</sup>

Internet and computer addiction may be characterised as follows:

- fascination with the Internet and the computer as novelties – learning about their possibilities, „entering” the new reality, feeling „connected to the whole world” or „no boundaries”;
- using the Internet and computer facilitates relaxation and helps to reduce mental tension or the feeling of loneliness;
- using the Internet and computer to normalise different emotional states;
- limiting contacts with loved ones in favour of virtual contacts, withdrawal from the real world, social indifference;
- feeling uncomfortable in situations with limited access to the Internet and computer;
- the emergence of social, health, financial, and other types of problems due to the Internet and computer addiction.

Kimberly Young of the University of Pittsburgh (USA) found that addicts spend an average of 35 hours a week using a computer (beyond their work responsibilities). She distinguished several subtypes of computer and Internet addiction:

<sup>43</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., p. 90

<sup>44</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., p. 90

<sup>45</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia...*, op.cit., p. 90

- cybersexual addiction—the viewing of pornographic videos and images, participating in sexually explicit chat rooms, etc;
- cyber-relationship addiction – the use of chat rooms, instant messengers, e-mail, social media; participation in discussion groups or forums that replace contact with family and friends, and even „virtual infidelity“;
- net compulsions – addiction to gambling, online gaming, stock market operations conducted via the Internet, online auctions or online shopping;
- information overload – a compulsion to download information, e.g. searching for new information, searching through databases;
- computer addiction – e.g. addiction to computer games.<sup>46</sup>

In Europe, one in ten citizens is addicted to the Internet. In Poland, it is estimated to be 300 thousand people. The first affected individuals appeared in 1993, and Internet Addiction Syndrome (IAS) was listed as a mental illness in 2004. The European research projects carried out in 2010-2012 (EU NET ADB and EU Kids Online), which also involved the Polish youth aged 14-17 and 9-16, revealed a significant problem with pathological Internet use. Among other things, attention was paid to the age at which people begin misusing the Internet (9 years old), time spent online daily (72%), dysfunctional Internet use including gambling (6.3%), online gaming (63%), as well as risky online behaviours including contact with strangers (69%), pornography (67%) and cyberbullying (22%). In Poland, 13.3% of adolescents use the Internet in a dysfunctional manner – within this group, 1.3% suffer from the IAS.<sup>47</sup>

### Addiction to gambling

Pathological gambling (pathological gambling disorder) is one of the behavioural addictions. Gambling (from Arabic – az-zahr) means „dice“, „game of dice“ and is understood as a money game or a game for other goods. Gambling includes traditional games: card games, table games, slot games, lotto, scratch cards, magazine contests, animal races/competitions, and modern forms of gaming: e-gambling, video gambling, video games, telephone contests, and text message contests. A huge danger consists of Internet gambling, which has been described as the „cocaine of gambling.“ According to the WHO expert classification, pathological gambling is characterised by frequently repeated gambling that dominates a person’s life, causing damage in the social, family, professional, material and moral spheres. It contributes to family breakdowns, conflicts with the law, violence, aggression, codependency, etc. It is defined as a „disorder of habits and urges“. Moreover, it is classified under the category of „addiction“ and „substance use disorder and addictions“.

<sup>46</sup>. B. T. Woronowicz, *Uzależnienie od.....*, op.cit.

<sup>47</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia....*, op.cit., p. 91

Based on data collected by the National Council on Problem Gambling in the USA – gambling is practised by approximately 1-5% of the adult population (one-fourth of which are women), which constitutes a serious problem for 4-6 million Americans (2-3%). A similar situation occurs in Canada and the European Union, where 0.4-1.6% and 3-4% of the population, respectively, are pathological gamblers. In Poland, according to the Public Opinion Research Centre (CBOS) data from 2011, persons addicted to gambling constitute about 1.5-2% of the population, while the gambling problem concerns approx. 4% of society. Moreover, online gambling is practised every month by about 20 million Internet users worldwide and half a million Internet users in Poland. CBOS indicates that 37% of Poles over the age of 15 gamble regularly. That is nearly 3% more than in 2015.<sup>48</sup>

Factors contributing to the development of gambling addiction include brain neurotransmitter disorders, i.e. low levels of dopamine and serotonin. Psychological conditions, such as the inability to cope with stressful situations and negative emotions, personality disorders, the lack of social skills, loneliness, the feeling of emptiness and boredom, as well as search for additional stimuli, influence the development of gambling addiction as well. The environment and immediate surroundings also have an impact on this phenomenon. In the event of both winning and losing, people prone to this type of addiction are stimulated to continue playing, as well as lose control of their behaviour and emotions. Gambling addicts often suffer from headaches, muscle aches, insomnia, depression (75% of gamblers), have suicidal thoughts (26-48%) and anxiety disorders (40%). Substance abuse accounts for 40-50%. Online gambling is often accompanied by drinking alcohol and smoking marijuana.<sup>49</sup>

### Addiction to computer games

In 2018, the World Health Organisation listed video and computer game addictions on the International Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-11).<sup>50</sup>

According to the WHO, addiction to computer games is characterised by:

- the loss of ability to control the time spent gaming;
- neglect of hobbies, school and work responsibilities, and socialising due to computer games;
- irritability and nervousness when a person is unable to play a game;
- the emergence of health problems, such as hyperactivity, anxiety disorders, sleep disorders, concentration problems, mood swings;
- obsessive thoughts about playing games while performing other activities;

<sup>48</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia....*, op.cit., p. 90

<sup>49</sup>. M. Filip, *Nowe uzależnienia....*, op.cit., p. 90

<sup>50</sup>. A. Janik, *Ja, on i komputer. Mój mąż jest uzależniony od gier*, <https://www.uzaleznieniabehavioralne.pl/siecioholizm/ja-on-i-komputer-moj-maz-jest-uzalezniiony-od-gier/>, 1.11. 2018



- failure to stop playing computer games despite it having negative consequences – spending too much money on computer games, leading to financial problems.

Computer games are a source of satisfaction, cause the production of endorphins and constitute a form of entertainment, which has many supporters among children, adolescents and adults. Spending all free time playing games usually leads to addiction. This is particularly dangerous with children since it affects their development. It may result in communication problems, learning difficulties, and parenting problems. Game addiction does not affect only children – it occurs in every age group.<sup>51</sup> An increasing number of people struggle with video game addiction. This problem also appears in Poland. Statistical data reveal that there are nearly 16 million gamers in our country, of which – according to estimates – about 15% are addicted to games and the Internet. Gaming addiction is not a new phenomenon. In fact, it affects more and more people. According to statistics, there are almost 16 million gamers in Poland. In the ranking, our country places second in Europe and 23rd in the world in this respect. Within this group, an estimated 15% (or about 2.5 million people) are addicted to games and the Internet.<sup>52</sup>

#### **Addiction to social media**

The use of social media, i.e. Facebook, Instagram, Twitter, etc. is a completely natural phenomenon in the modern world that has many positive features. Being in touch with the whole world, the possibility to obtain information on different fields of life, immediate information flow and contact with other people – all this renders social media a very attractive medium. Nevertheless, it can also lead to addiction when the line between useful pleasure and compulsive behaviour is crossed. Social media addiction is a behavioural addiction, which consists in a compulsion to perform a particular activity that at this point is beyond our control – which Mark Zuckerberg, the founder of Facebook, also admits.<sup>53</sup>

In order to define the phenomenon of social media addiction, an adaptation of the Bergen Facebook Scale was used to address six major characteristics of addiction:

- not logging out of the website – being online at all times;
- spending too much time on the website – losing control over the time spent on the website and neglecting responsibilities;
- mood swings associated with the use of social network websites – emotional attitude towards the website;
- the need to increase the frequency of the use of the website;

<sup>51</sup>. Source: *Uzależnienie od gier komputerowych – objawy i leczenie*, <https://psychomedic.pl/uzaleznienie-od-gier-komputerowych-objawy-i-leczenie/> (09 September 2018)

<sup>52</sup>. Source: <http://www.tvn24.pl>, (28 December 2017)

<sup>53</sup>. S. Vaidyanathan, *Anti Social Media*, Grupa Wydawnicza Foksal, Warsaw 2018

- entering the website to forget about personal issues;
- unsuccessful attempts to restrict the use of the website;
- the emergence of withdrawal symptoms due to the lack of access to the website – anxiety and mood deterioration;
- resignation from alternative sources of pleasure, hobbies and interpersonal relationships;
- hiding the amount of time spent on social network websites or the mere fact of accessing such websites from the surrounding persons.<sup>54</sup>

After conducting research according to the aforementioned scale, it was found that 96.6% of the people use social networking sites in a manner that does not raise concerns. In contrast, 2.1% belong to the group at risk of addiction, while 1.1% show symptoms of addiction. Men (3.5%) are more likely to be classified in the at-risk group than women (2.8%). Among people under 24 years of age, one in 15 users (6.5%) falls into the at-risk category. Based on the research,<sup>55</sup> a list of websites most commonly used by people using social media in a risky fashion was created. It included: Tinder (15.6%), Twitter (8.6%), Wykop (7.2%), Snapchat (5.4%), Instagram (4.6%), Facebook (3.2%), Youtube (3.2%), GoldenLine (1.7%), GooglePlus (1.3%), LinkedIn (0.7%) and Other (6.1%). People at risk of addiction most often use at least three of these websites.

It has been noted that symptoms of social network addiction frequently occur in younger people, who have been exposed to this type of media since early childhood, that is – always. We live in a world in which mobile Internet access at any possible moment is taken for granted and then used unreflectively and automatically. Persons under 30 form a generation for whom the virtual world is the natural environment. On the one hand, social networks organise people's lives, as most communication and acquisition of information takes place through such websites, while on the other, they largely replace face-to-face contacts.

Social media has become the main reason for using the Internet, thus fulfilling all needs that were previously met without such measures. These include informational and utility functions, which, in the case of Facebook, Instagram and Twitter, have replaced the press and television, serving as the main source of information, reporting on more and more events occurring throughout the world, and responding to the needs of those affected by FOMO, i.e. the Fear of Missing Out, which mainly involves men. In the case of women, Instagram proves to be more popular. It facilitates obtaining information consistent with the person's interests while providing the illusion of participating in someone else's life, resulting in an apparent closeness to the lives of admired persons. Creating or retouching one's reality and gaining approval in the form of „likes” allows for a deceptive increase in self-esteem.

<sup>54</sup>. Source: *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019 raport z badań. Projekt badawczy zrealizowany przez Fundację CBOS*, Warsaw 2019, p. 239

<sup>55</sup>. Source: *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja...*, op.cit., p. 242

Acquiring „likes” or „followers” for one’s own photographs constitutes a form of competition. A large number of „likes” increases the feeling of satisfaction from winning, while their absence, or a small number of likes, creates a sense of frustration and a negative feeling about losing. Users engage in all sorts of activities driven by the need to showcase themselves on Instagram, which is beginning to affect their lifestyles.

With the help of messaging technology (Messenger or other instant messengers connected to social media), communication needs have been met. Maintaining friendships, the quality of which is often superficial and entails negative consequences, has become a goal. Irreversible social consequences may cause a shift away from voice communication in favour of text communication, which can lead to the disappearance of communication skills and viable, healthy interpersonal relationships.

What are the causes of falling into social media addiction? According to the research, the reason why users develop this type of addiction is the fear of having free time. A strong compulsion to spend time in a useful manner stimulates the use of social media. In an excessive and uncontrolled way, it can cause sleep deficits. According to scientists, sleep deprivation may increase the risks of obesity and diabetes, as well as reduce resistance to infections. Later on, it develops into a decline of cognitive abilities, decreased emotional intelligence, increased feelings of low self-worth, confusion, aggression, and self-aggression.<sup>56</sup>

### Addiction to aggressive behaviour

According to the dictionary of the Polish language, aggression is defined as „harassment, abruptness”.<sup>57</sup> In everyday language, aggression and violence are synonymous terms, so in practice it may be difficult to distinguish between them in terms of meaning, but in scientific terms they are clearly differentiated. In psychology, the term ‚aggression’ is sometimes replaced by ‚use of violence’ (T. Pilch 1995). From the collected information it appears that the purpose for which violence or aggression is used is the basis for distinguishing between these concepts. Violence aims at enslaving the victim, depriving them of their individual thoughts and actions, subordinating them to the tasks and needs of the perpetrator. Aggression, on the other hand, aims to harm the victim, to cause physical pain. In addition to aggression and violence, there is violence of a criminal nature, which is the infliction of harm on another person, prohibited by law.<sup>58</sup>

In psychology, aggression is understood in two ways - objectively and subjectively. The ob-

jective view focuses on the effects caused by a certain behaviour, while the subjective view focuses on the „subjective side” of the acting person (K. Browne, M. Herbert 1999).

The term aggression has a certain ambiguity, which results from whether we consider the sources or the consequences of aggressive behaviour. According to social psychology, aggressive action is defined as deliberate behaviour intended to cause physical or psychological suffering. David Sears made a classification of aggression, dividing it into pro-social and antisocial aggression. Prosocial aggression is aggression in self-defence which is legally sanctioned (e.g. judicial authority). Furthermore, according to Barbara Karolczak-Biernacka, there is also task aggression. It is used to perform an action and to complete a task. According to Jadwiga Mazur, a distinction is made between aggression directed at other people, aggression directed at animals, plants and self-aggression. With regard to the way it is manifested, she distinguishes between overt and latent aggression. Overt aggression includes physical, verbal, symbolic and spontaneous aggression. Latent aggression occurs in the form of dreams of revenge, humiliation of the individual or destruction of their property. Erich Fromm divides aggression into biologically adaptable malignant and biologically non-adaptable, that is, malignant. In turn, Elliot Aronson distinguishes between instrumental and hostile aggression. Hostile aggression stems from feelings of anger and is intended to inflict pain or cause physical harm. In the case of instrumental aggression, there is also an intention to harm the other person, but this serves as a means to an aim other than just inflicting pain.<sup>59</sup>

Aggression is not necessarily the result of the bad character of its perpetrator. The genesis of aggressive behaviour can be traced back to a difficult childhood, past illnesses, injuries, or can be the result of mental disorders or the consequence of addictions. We encounter acts of aggression very often in various social systems, starting with the immediate environment - family, school or social environment. Aggressive behaviour resulting from various disorders is increasingly recognised, mainly through the statistics carried out in the areas mentioned above. All manifestations of aggression in the world in the form of wars, terrorist acts, enslavements, come to us on a daily basis in the form of media reports. Police statistics report that manifestations of aggression appear not only in pathological environments where there is a problem of addiction and criminal environments, but also increasingly among young women. The problem of aggression in the era of the global coronavirus pandemic concerns not only Poland, where it has increased by up to 40% on average. Statistics compiled by the HumanDoc Foundation, which, among other things, promotes awareness of important social issues, report that the increase in violence amounted to between 30 and 50% during the pandemic period. This was confirmed by: France, the UK, China, Australia, Spain and New Zealand.<sup>60</sup>

<sup>56</sup>. Source: opracowanie własne na podstawie *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019 raport z badań. Projekt badawczy zrealizowany przez Fundację CBOS, Warsaw 2019*

<sup>57</sup>. Słownik Języka Polskiego PWN, ed. E. Soból, Warsaw 2006

<sup>58</sup>. M. Stożek, Różnica między przemocą a agresją, <https://www.niebieskaLinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/4998-roznica-miedzy-przemoca-a-agresja>, Niebieska Linia 2/2009

<sup>59</sup>. M. Stożek, Różnica między przemocą a agresją, <https://www.niebieskaLinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/4998-roznica-miedzy-przemoca-a-agresja>, Niebieska Linia 2/2009

<sup>60</sup>. Source: <https://stopuzalezniom.pl/artykuly/przemoc-w-rodzine/przemoc-a-koronawirus-jak-i-dlaczego-pandemia-wywolala-lawine-agresji/>



I have listed and described twelve addictions of my choice in order to present the importance of the problem in our country. Based on the above information, the problem of addiction is a very serious one, not only in Poland, but also worldwide. This dissertation attempts to look at the current condition of our country, starting with a historical outline of Poland. Compared to other European countries, Poland's situation is exceptionally difficult. Partitions, wars, communism, caused Poland to become a country long affected by fear. It has become very deeply „rooted” in our culture, history and subconscious, determining today's attitudes and behaviour patterns, passed on from generation to generation. This makes us constantly live in uncertainty, we are afraid, ashamed and on the run. Therefore, as a „fearful” society, we are more susceptible to various types of manipulation, whose primary tool is the generation of anxiety. Anxiety that improves the economic situation, generating more and more needs in people's lives, so that over time, they can become dependent on them. Poland, according to the statistics quoted, is one of the European countries most affected by all kinds of addictions. They are what make humans enslaved, weak and vulnerable to manipulation. Losing their individuality, personality, dignity, living in fear and low self-esteem, they are of no use to themselves, their loved ones or society. Consequently, they are also unable to make conscious decisions. I have therefore analysed this phenomenon in the context of the functioning of the individual, the social cell and society and its contemporary condition. The problem of addiction, which I have chosen to address in my dissertation, is very relevant and acute, and the statistics I have included seem to confirm this.

I also believe that the role and duty of the artist is to inform and sensitise society to important problems through art. In this way it is possible to stimulate reflection, independent thinking and to influence the sense of aesthetics. A poster is the perfect tool to make this happen. By communicating through concise graphic means in a direct manner, it fosters effective communication with the recipient. The series of posters I designed was conceived with the hope of implementing it in the form of an informative social campaign in an attempt to raise public awareness of the mechanisms of addiction. For awareness is the key to freedom.

#### **4. PUBLIC CAMPAIGN AS AN ATTEMPT TO RAISE PUBLIC AWARENESS POSTERS / SOCIAL CAMPAIGNS AROUND THE WORLD ON ADDICTION**

Before I move on to provide examples of social campaigns related to addiction prevention, let me explain what is meant by the term social campaign.

The origins of research on social marketing and social campaigns can be traced back to the 1960s and 1970s in highly developed countries. The aim of the aforementioned was to take into account the interests of society, alongside those of the consumer and the manufacturer. It was already observed that social marketing was no different from commercial marketing. It is a two-way process in which there is a sender and a receiver. The precursors of social marketing and social campaigning were P. Kotler, N. Roberto and N. Lee. Social campaigns grow out of social engineering as an element of sociotechnics, aiming to fix painful and troubling social problems in the form of a social campaign. They are dedicated to various social issues, such as health, safety, aid, ecology, and many others. A social campaign is an organised, comprehensive activity taking place over a specific period of time. Targeted to a specific group. Its aim is to deepen knowledge, change the way of thinking, behaviour and attitudes towards a particular social problem or its solution. It is the mass modelling of deeply ingrained attitudes and socially harmful behaviour. It is intended to make society more perfect, in the name of the values adopted by a particular society.<sup>61</sup> Campaigns make the public aware of problems that threaten or could threaten the community and show how to solve them. They are the result of social marketing, which aims to design, implement and control programmes aimed at a better uptake of social ideas, product planning and pricing, communication, distribution and marketing research.<sup>62</sup> The essence of social action is the precise definition of the target group, the so-called target. For this purpose, surveys are often prepared, the results of which will determine: the habits, customs, desires, needs and concerns of potential recipients. An important component of social marketing is the process of exchange; in the case of nonprofit campaigns, it is mainly about values rather than financial benefits. Another element of social marketing is long-term planning, which is of great importance

<sup>61</sup>. P. Pawełczyk (ed.), *Kampanie społeczne jako forma socjotechniki*, Oficyna, Warsaw 2015

<sup>62</sup>. Ł. Scheffs, *Marketing społeczny, kampania społeczna i reklama społeczna – próba systematyzacji pojęć*, in P. Pawełczyk (ed.), *Kampanie społeczne jako forma socjotechniki*, Oficyna, Warsaw 2015, p. 21

for the campaign, and monitoring at every stage of its progress whether everything is going according to the indicated plan. On the other hand, after the completion of each marketing activity, research is needed to report on its effectiveness.<sup>63</sup>

The essence of a social campaign is to achieve mainly an educational effect by informing, explaining, encouraging certain activities or raising difficult and embarrassing issues in the name of improving social interests. A social campaign is implemented in at least two areas. They include the area of engagement and models of social communication. The scope of social involvement includes the following areas, i.e. social mobilisation, health promotion, health prevention, addictions, culture, education, provision of social assistance, tolerance and equality, protection of human rights, security, elimination of suffering, ecology, labour, employment policy, fight against corruption and others.

Social communication models, on the other hand, are:

- informative social campaigns - the aim is to inform the public about existing social problems;
- social campaigns as a response to stakeholders - the aim of which is for the recipients of the advertisement to adopt the point of view of the sender, who in meeting the needs of the recipients is guided by their own interests;
- social campaigns based on stakeholder involvement - the aim of which is to bring about changes beneficial to all those concerned through active involvement in a specific social problem.

Effective public campaign is a difficult and complex process. It is more effective when it is rooted in the culture, tradition and values of the area, appealing to the rational and emotional layers, and the change designed and implemented must be effective. An effective social campaign consists of several stages; development of a communication strategy and selection of the target group, determination of the content and message, discernment of needs and mechanisms.<sup>64</sup>

Over the course of many decades, a multitude of social campaigns have been launched in Poland and around the world on a variety of subjects, including addiction, illustrating its dangers and consequences. We often have to deal with social campaigns in the form of posters, films, social spots, broadcast by television or the Internet as the primary information media. I will present a few examples to show how the problem of addiction is framed and confronted with the message I propose.

The above explanation fully justifies the advisability of implementing the series of posters I designed as a social campaign. It touches on topical, difficult and embarrassing issues.

---

<sup>63</sup>. Ł. Scheffs, *Marketing społeczny...*, in P. Pawełczyk (ed.), *Kampanie społeczne...* op. cited., p. 27

<sup>64</sup>. Ł. Scheffs, *Marketing społeczny...*, in P. Pawełczyk (ed.), *Kampanie społeczne...* op. cited., p. 31

The statistics I have provided prove that the subject raised by me concerns a very large proportion of the population. This is an issue that is worth highlighting in the form of a social campaign designed according to the above criteria. In this regard, I created a series of twelve posters, with the possibility of converting them into a variety of media, i.e. billboard, citylight, graphics for social media, t-shirts, bags, mugs, calendars, flyers, and more. This ensures the effectiveness of the message in the form of an information campaign to raise awareness about addiction. Therefore, the series of works I have designed has a visual coherence that helps to keep the audience aware of this phenomenon. The different types of depicted addictions enrich this message with additional graphic elements. This adds visual appeal and supports its impact.

Below I have presented posters and social campaigns relating to the addictions addressed in my work. This will confirm the seriousness of the problem on a global scale.

Nicotine addiction



65



66



67



68

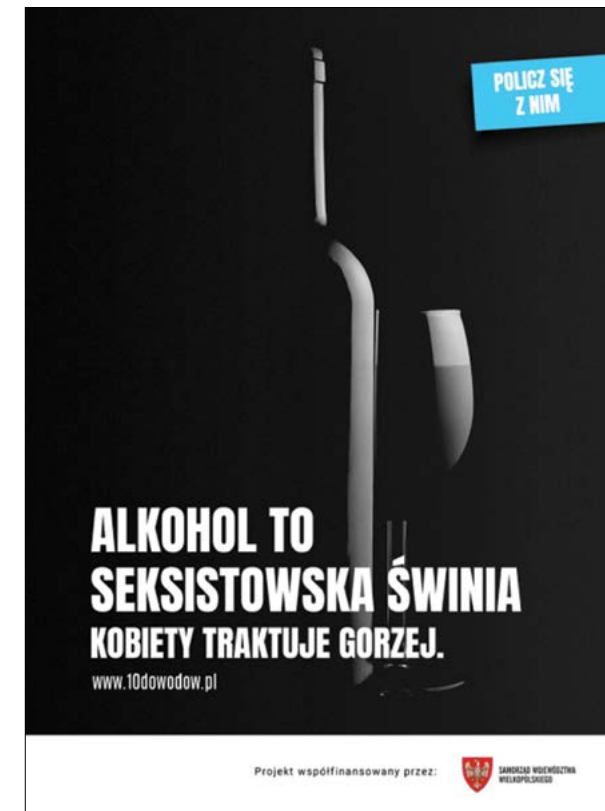
65. Source: <http://slide.ly/buzz/view/f215b539f5cef418ca0d2c1b677942fa>

66. Source: [https://izismile.com/2010/11/30/just\\_dont\\_smoke\\_74\\_pics.html](https://izismile.com/2010/11/30/just_dont_smoke_74_pics.html)

67. Source: [https://izismile.com/2010/11/30/just\\_dont\\_smoke\\_74\\_pics.html](https://izismile.com/2010/11/30/just_dont_smoke_74_pics.html)

68. Source: <https://www.zaleze.com/kampania-antynikotynowa-dla-firm-nie-rzucaj-bo-wroci/>

Alcohol addiction



69



70



71



72

69. Source: <https://nowymarketing.pl>

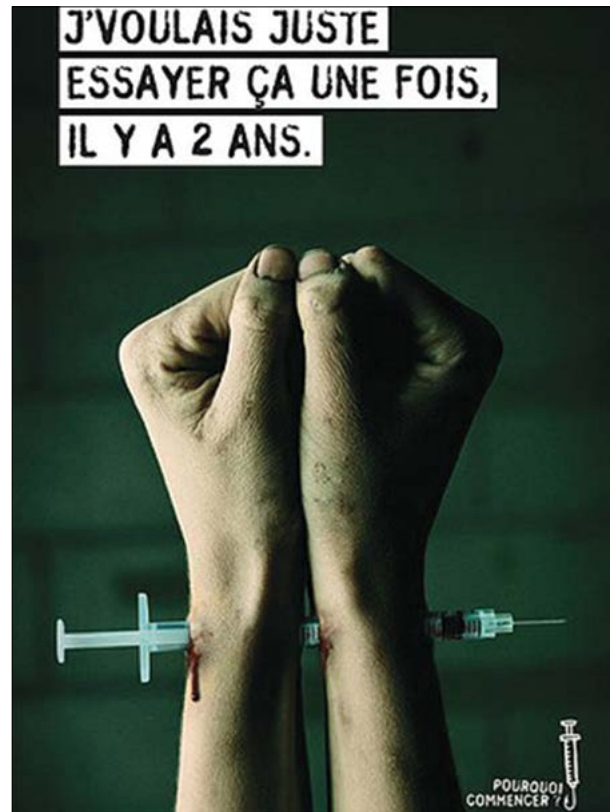
70. Source: <https://mamotoja.pl/za-mlody-by-pic-nie-korkuj...>

71. Source: <http://bip.sztum.kpp.policja.gov.pl/123/wydarzenia-1/12848,Sztum...>

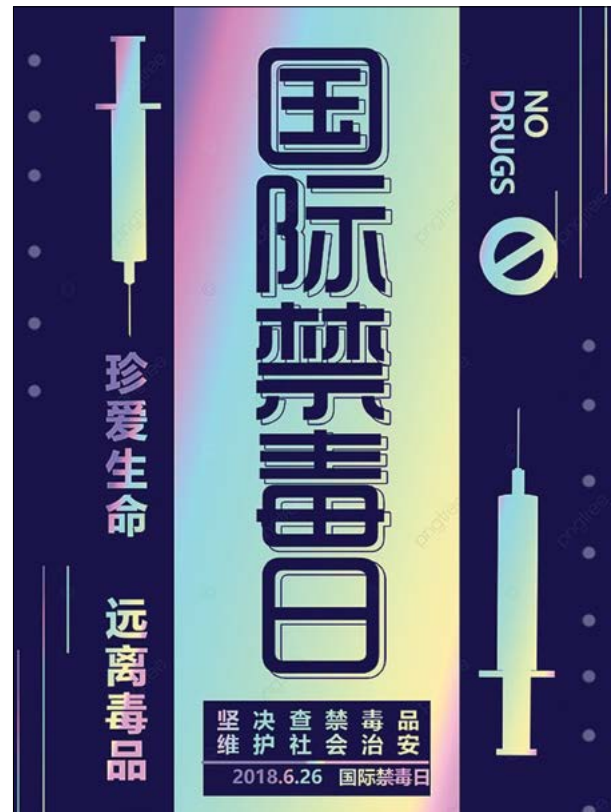
72. Source: <http://www.parpa.pl/images/file/Kampania%20plakat%20maly.png>



Drug addiction



73



74

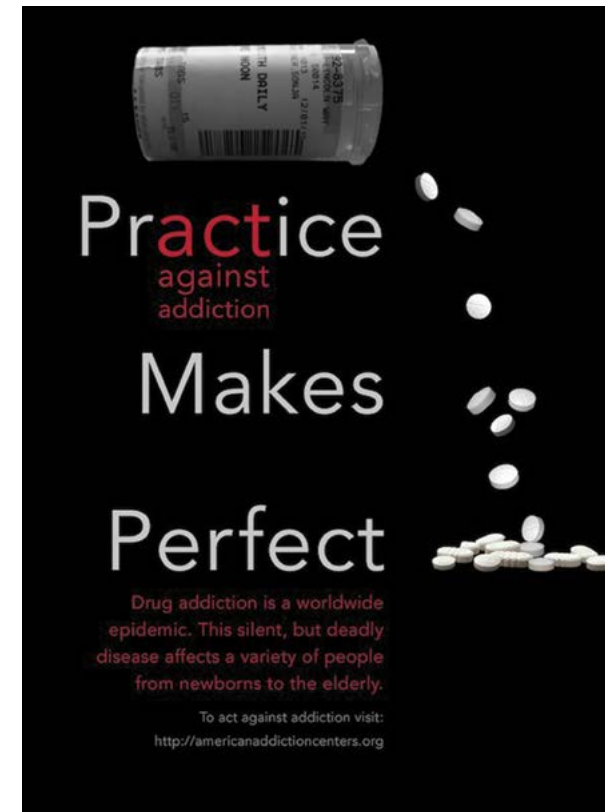


75

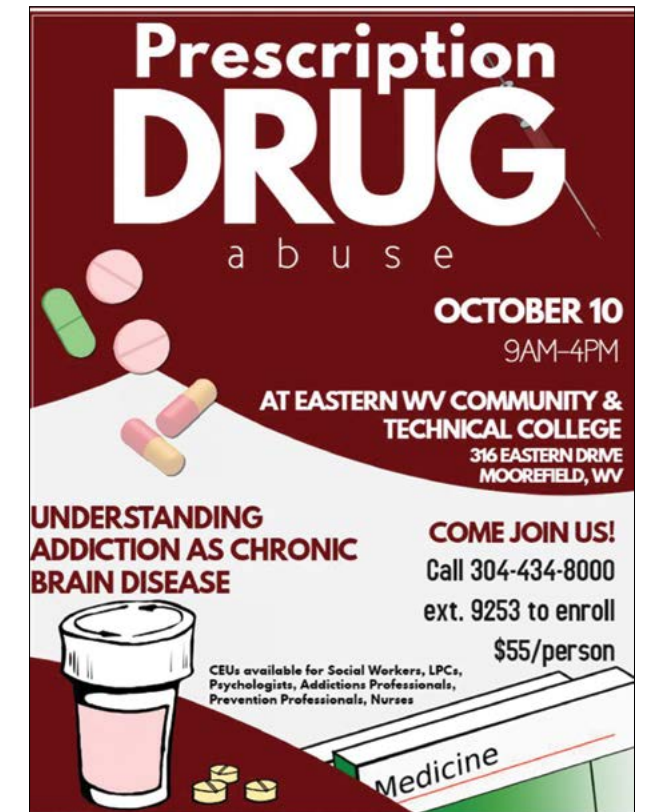


76

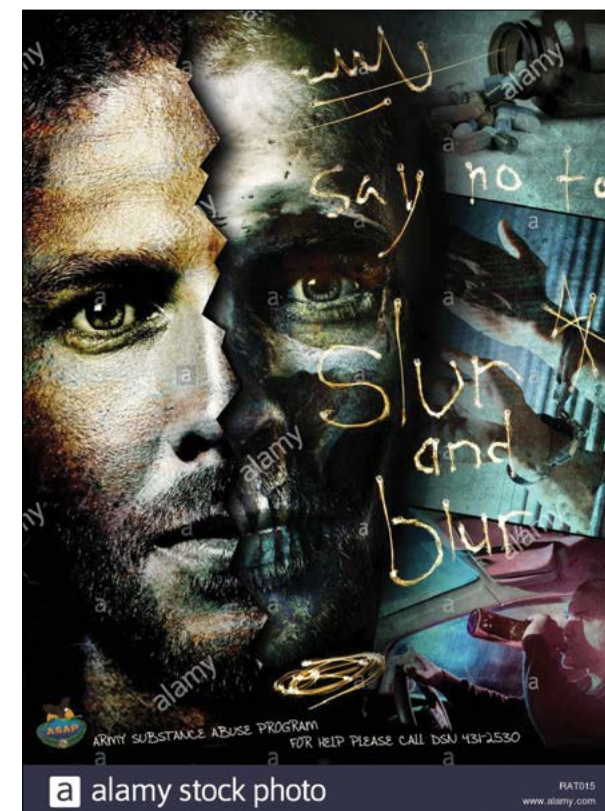
Addiction to medication



77



78



79

73. Source: <https://adage.com/creativity/work/why-start/8144>

74. Source: [https://pl.pngtree.com/freepng/laser-gradient-wind-international-anti-drug-day-poster\\_4314132.html](https://pl.pngtree.com/freepng/laser-gradient-wind-international-anti-drug-day-poster_4314132.html)

75. Source: [http://konkurs.kampaniespoleczne.pl/kk\\_kampanie.php?edycja=2009&kk\\_id=134&kk\\_kat=3&action=szczegoly](http://konkurs.kampaniespoleczne.pl/kk_kampanie.php?edycja=2009&kk_id=134&kk_kat=3&action=szczegoly)

76. Source: [https://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa\\_on\\_line.htm?id=110707](https://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707)

77. Source: <https://brittanyouellette.carbonmade.com/projects/6626184>

78. Source: <https://wvswec.org/prescription-drug-abuse-workshop-on-october-10-hardy-county/>

79. Source: [alamy.com](https://www.alamy.com)



Food addiction



80



81

Addiction to shopping



83



84



82



85

<sup>80</sup>. Source: <https://kulturalnysklep.pl/kategoria/inne-plakaty/typ-plakat>

<sup>81</sup>. Source: <https://dziennikzachodni.pl/jedz-ostroznie-w-slaskiem-na-przystankach-zawisly...>

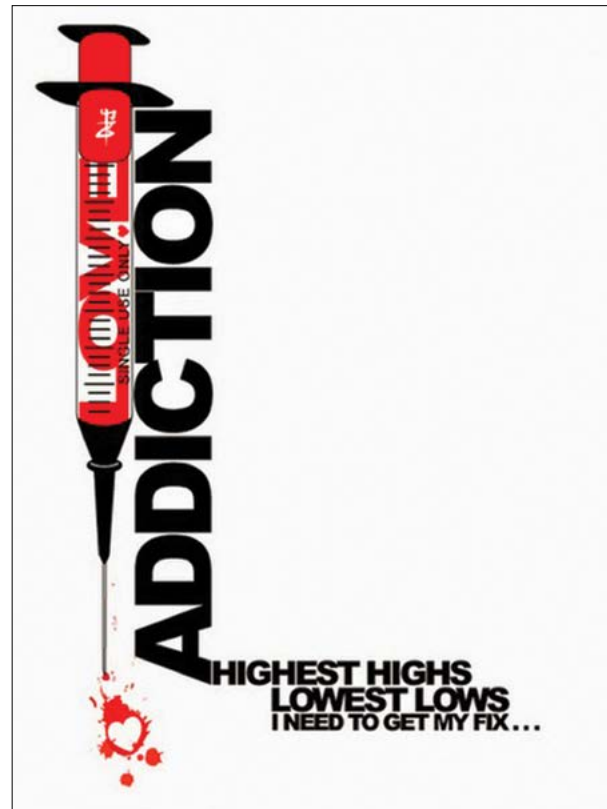
<sup>82</sup>. Source: <https://blog.1000i.pl/creative/jedz-ostroznie-kontrowersje-wokol-kampanii-ams/>

<sup>83</sup>. Source: <https://www.tvguide.com/tvshows/my-shopping-addiction/episode-8-season-1/elizabeth-lili/406416/>

<sup>84</sup>. Source: <https://www.redbubble.com/shop/funny+shopping+quote+posters>

<sup>85</sup>. Source: <https://krknews.pl/nie-potrzebujesz-nie-kupuj-greenpeace-protestowal-przed-galeria-krakowska/>

Addiction to sex and love



86

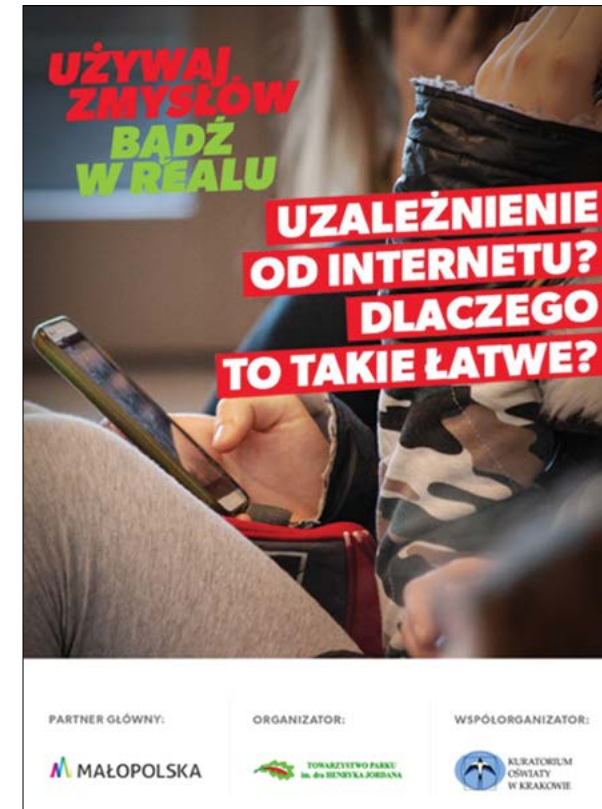


87

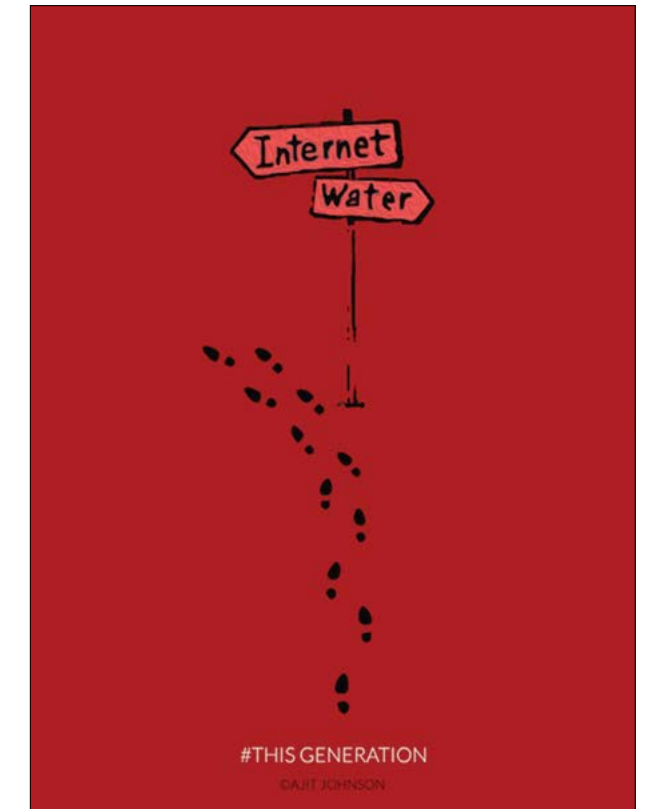
<sup>86</sup>. Source: <https://www.desicomments.com/love/love-addiction-injection/>

<sup>87</sup>. Source: <https://misguided-ghost.com/category/misguided-musings/>

Addiction to the Internet and computer



88



89



90

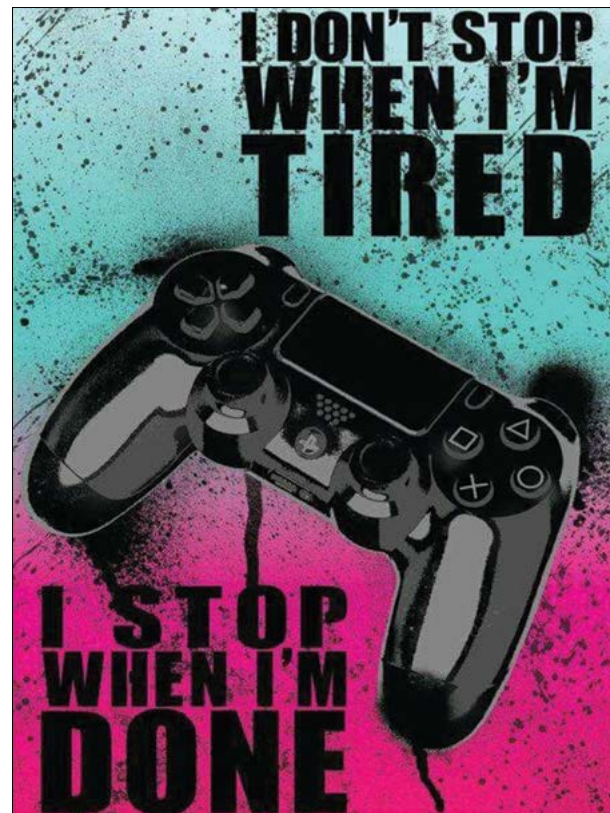
<sup>88</sup>. Source: <https://kuratorium.krakow.pl/category/sprawy-zalatwiane-w-urzedzie/nostyfikacja/>

<sup>89</sup>. Source: [https://twitter.com/unlinked\\_ph/status/699895996176707584](https://twitter.com/unlinked_ph/status/699895996176707584)

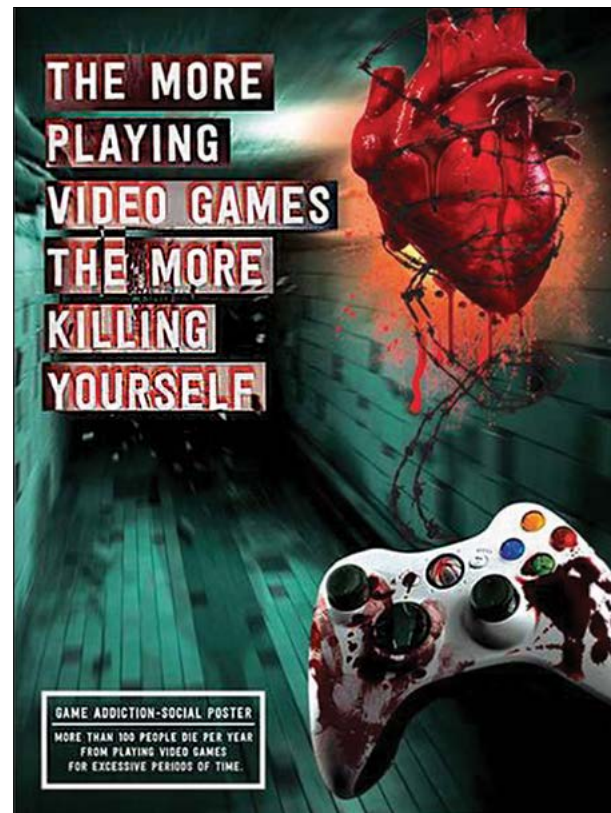
<sup>90</sup>. Source: <https://kampaniespoleczne.pl/komputer-zabiera-uroki-zycia/>



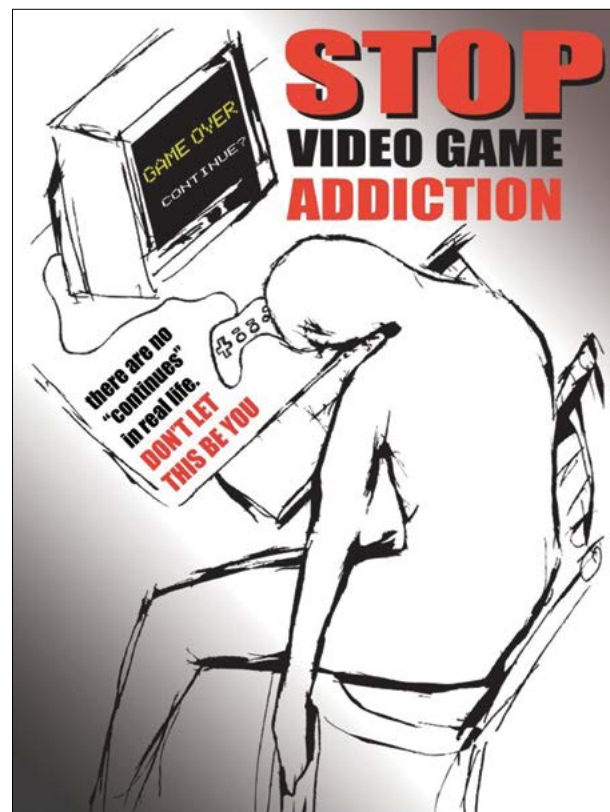
Addiction to computer games



91



92



93

<sup>91</sup>. Source: <https://twitter.com/LeoValdes92/status/957372768831582224>

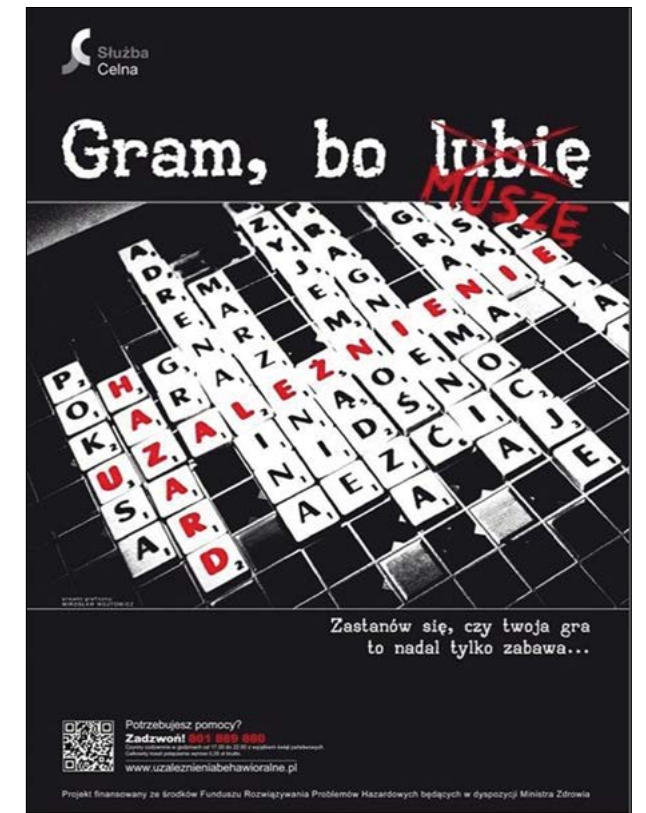
<sup>92</sup>. Source: <https://www.my.freelancer.com/u/kevisnt94/portfolio/GAME-ADDICTION-SOCIAL-CAMPAIGN-POSTER-3607042?w=f&ngsw-bypass=>

<sup>93</sup>. Source: <https://yuhenn2208.wordpress.com/2008/10/19/assignment-4-save-this-that-poster-design-part-4...>

Addiction to gambling



94



95

<sup>94</sup>. Source: <https://buzz.gazeta.pl/buzz/1,163510,13769758,gram-bo-musze-facebook-smieje-sie-z-nowego-plakatu-antyhazardowego.html>

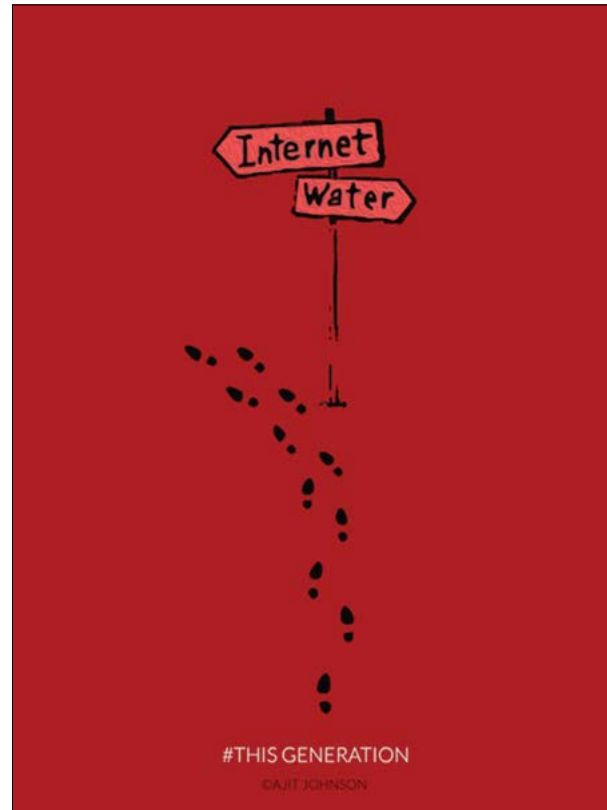
<sup>95</sup>. Source: <https://sadafbabazadeh.wordpress.com/2013/04/23/last/>



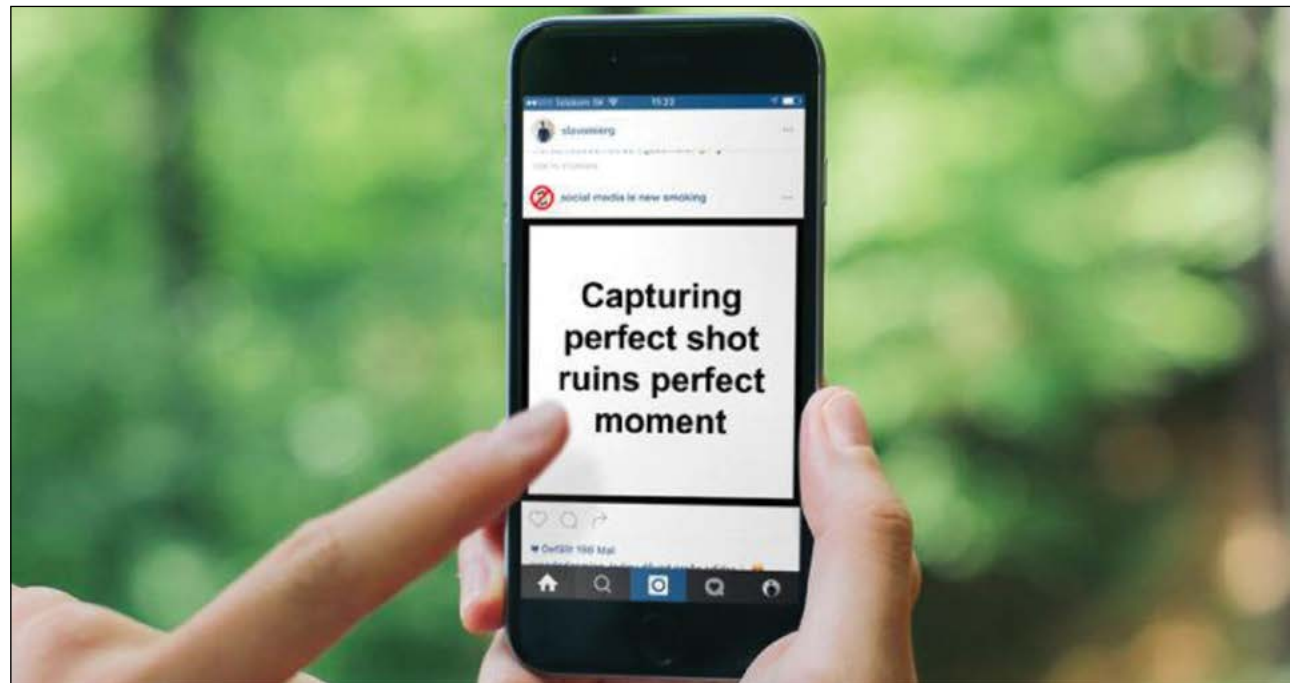
Addiction to social media



96



97



98

<sup>96</sup>. Source: <https://twitter.com/azdailymix/status/892422367384711168?lang=ar>

<sup>97</sup>. Source: <https://pl.pinterest.com/pin/359513982747710081/>

<sup>98</sup>. Source: [https://www.boredpanda.com/i-made/?utm\\_source=google&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=organic](https://www.boredpanda.com/i-made/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic)

Addiction to aggressive behaviour



99



100



101

<sup>99</sup>. Source: <https://kampaniespoleczne.pl/agresja-zabija/>

<sup>100</sup>. Source: [opta.org.pl/projekty/zakonczone/kampania-przemoc-zaraza-zakonczone](http://opta.org.pl/projekty/zakonczone/kampania-przemoc-zaraza-zakonczone)

<sup>101</sup>. Source: <https://www.bebec.com/producer/@javierbebec/the-mother-the-sister-the-daughter-the-life-partner-the-grand-mother>



These examples illustrate the negative effects and consequences associated with addictions. Some of these addictions are not yet sufficiently known in Poland, i.e. addiction to shopping, sex and love or pills. The presented examples are intended to act as a warning, provoking through their drastic depiction of the subject, often evoking fear of the consequences. In the series of works created by me, I have deliberately resigned from this type of procedure, despite the fact that it is a fairly common way of creating social campaigns. I have decided on a completely different way of showing social issues. Giving up realistic and drastic methods that work on the emotions, in favour of a sign, a signal that is supposed to influence the subconscious, just like a logo. This is a new research, artistic and design space for me, which is also a confrontation with the existing method in social campaign design. I have decided to do this because, as a conscious designer, I observe that there has been an over-saturation in 'image culture' and humanity is sedated and tired of an excess of visual stimuli. This is why I believe it is important to break this pattern in favour of creating awareness through simple yet clever visual tools in order to effectively model a stable, independent and conscious society.

## **5. POSTER SERIES PRESENTATION ENTITLED - NEW ADDICTIONS**

---

The purpose of the subject-matter knowledge I have presented in the previous chapters is to justify the implementation of the poster series in question. The information gathered confirms the importance of the topic addressed, thus fulfilling a socially useful function.

The twelve posters refer to the symbolism of twelve hours in a clock cycle, the twelve months that make up the calendar year, the twelve stars on the flag of the European Union and the twelve apostles. The posters, which depict twelve different addictions, were designed for publication as an annual communication campaign. Each poster, and its modification in the form of a variety of media, is intended for monthly publication. The aim is to inform the public about the ubiquity of addiction, its ever-developing forms and common mechanisms.

The order of the presented works is not accidental. It may be treated as a kind of a cause-and-effect relationship, thanks to which it is easier to understand the present problem. The discussed series starts with the most common and socially acceptable addictions and proceeds to the more dangerous and less known ones, but based on the same mechanisms. Among the former one might place nicotine addiction. Cigarettes or cigarette substitutes can be purchased virtually anywhere, without any restrictions. This addiction,

unlike alcohol which wide variety of types is available in many shops, does not alter consciousness or perception. Alcohol addiction is very often followed by drug addiction, as it is much more powerful than alcohol. For an addicted person, alcohol might no longer be enough to achieve certain states, this is why they try drugs which often put them in a said state more intensively and quickly. This results in unpleasant psychosomatic states, which, eliminated by various types of sedatives, antianxiety agents, antidepressants or sleep medication, seemingly help to return to normal life. This is impossible, as the impaired dopamine system, responsible for the feeling of reward, does not function properly, demanding more and more, consequently leading to compulsive behaviour. Such behaviours include compulsive shopping, during which food or unnecessary items are purchased in excess. Similarly to compulsive eating, this helps to achieve a temporary sense of happiness. The feeling of infatuation, romantic love intrigues and sexual obsession, make another form of hunger arise, usually leading to deep suffering. Compulsive behaviour can take the form of gambling and, despite drastic debts, threats to life and fear it often develops due to unlimited access to the internet and computers. There, new cyberspace, an alternative reality, is created in a world full of attractions such as computer games and social media. This is what effectively separates people from their true essence, depriving them of consciousness, separating them from true feelings, contact with themselves and the real world, filling them in return with aggression and hatred towards themselves and others.

According to the statistics and explanations quoted in the area of addictions, one might see that addictions are a real problem in our society. Their occurrence and range are so large that it undoubtedly affects the condition of contemporary society.

The concept of the mask in the series in question came about during a long trip to New York in 2018. At the time, I did not think that it would be aligned with today's world situation, being an inseparable piece of clothing, protecting humanity from the Covid-19 virus infection. In view of today's situation in the country and the world, where the growth and intensification of all kinds of addictions and abuse are visible, the discussed series is a source of valuable information.

## **6. THE MASK AND THE MEANING BEHIND IT**

---

The guiding element in the series of posters is the symbol of the mask. It is a symbol of powerful meaning both concerning content and history. The mask is ubiquitous, having first appeared in the world in the Upper Palaeolithic culture. This is indicated by cave drawings

in the Trois-Freres cave in south-western France made in 13,000 BC.<sup>102</sup> Research shows that the first occurrence of covering one's face resulted from an instinctive reflex aimed at protecting oneself from the scorching sun, rain or insects. The mask evolved with the development of humans, performing the function of camouflage, associated with various rituals, i.e. the ritual of copulation, game tracking, hunting, circumcision, initiation, the dance of death, and others. Zoomorphic and geometric representations were the primary forms of masks and symbolised power in a given tribe, being part of every sphere of life. Masks have been found in different cultures, in different parts of the world. Starting from Africa, through Polynesia, Australia, China, India and Europe. In Europe, they were used mainly in the ancient Greek theatre - around the sixth century BC. Next, they appeared in the Middle Ages in the form of Venetian carnival masks. The main function of the mask is to cover the face, and also, mainly in African culture, to cover the body. The essence of such a ritual was leaving the real world and entering the metaphysical world. To this day in African countries, masks have a ritual function and protect against demons. In Europe, on the other hand, masks were used as a form of disguise, for example at carnival balls. Masks have evolved from the sacred to the profane, from ritual masks, through theatrical masks, to psychological, philosophical and social masks. In my dissertation, I would like to combine the two functions of the mask, the aesthetic function with the psychological and social function, in which the rich ornamentation presents the essential elements that constitute the basic part of the visual message. The aesthetic function mainly concerns capturing attention through an original visual message. In this regard, I was inspired by the symmetrical design of the Chinese mask - the Tao Tie - and the Venetian masks. The ancient Tao Tie mask means monster - devourer. Chinese masters placed it prominently to remind the need for restraint and moderation, it was a core virtue of Confucianism. As an element associated with religious belief, masks had no semantic but only ritual value. Masks were attributed with characteristics of a deity, which resulted from a deep need for spirituality, based on the love of nature and wildlife. This attitude was also reflected in Chinese art and philosophy.<sup>103</sup> Venetian masks were innumerable and were mainly used for disguise during carnivals. They covered up people's true identities, allowing everyone to become whoever they wanted during the time that preceded Lent. The poor would dress up as the rich, donning richly decorated Colombina masks. The rich put on modest Volto or Arlecchino masks. Men changed their sex by wearing Ganga masks. Widely popular were comedic masks called Pantalone.

<sup>102</sup> W. Mond-Kozłowska (ed.), M. Zowisło, *Maska. Zakrywanie i odkrywanie pomiędzy Wschodem i Zachodem, Obecność maski. Refleksje z obszaru filozofii kultury*, Gdańsk 2016, p. 220

<sup>103</sup> W. Mond-Kozłowska (eds), J. Konior, *Maska. Zakrywanie i odkrywanie pomiędzy Wschodem i Zachodem, Maska Tao Tie...*, Gdańsk 2016, p. 220

A mask that might be considered particularly interesting was a black mask with a large nose, worn by medics, called the Dottore, or Plague Doctor. Due to the fact that epidemics were very common at that time, this type of mask had a protective function. Strongly smelling herbs stuffed into the large nose were said to protect against infection. People wearing these masks became the symbol of the Black Death, the plague which killed up to 80% of people in certain parts of Europe.<sup>104</sup> In relation to today's world situation with the coronavirus pandemic, this mask is of particular interest to me.

The anthropological origin of masks and their evolution undoubtedly has a great influence on the psychological and philosophical function of the mask in the context of this dissertation. According to the well-known expert in hermeneutics Hans Gadamer, between the mask and the human being, a relationship of reflexivity is formed. The mask confronts us by evoking a feeling of reflexivity, that is, turning towards oneself. It is not we who perceive the mask, but the mask perceives us, causing us to turn towards ourselves. Thus, one might state that it is the mask that stimulates the person and not the other way around. It does not hide the person, but exposes them, bringing out their ego, fears, relations, dreams. Husserl described this as the process of using the other as the face of *one-self*.<sup>105</sup> In Erich Fromm's concept, the mask refers to the tendency to be someone else, to pretend, to act. Human escapes from individuality, freedom in favour of conformity and illusory security. The mechanism of this escape is also the subject of research in relation to the social persona, initiated by Carl Gustav Jung, among others. The mask, losing its sacral character in culture, causes that a human being more and more often starts to adopt a specific uniform, behind which a socially imposed pattern of behaviours and attitudes is hidden. Jolande Jacobi, a student of Jung, describes it in her book entitled „Masks of the Soul”, as anxiety that commands one to identify with the community. This applies both to primitive peoples, who used ritual masks, and to modern times, where there is a pervasive existential trepidation. The mask, according to Jung, is a form of adaptation of the individual's life to life in society. This means that a person puts on a mask because they avoid responsibility for their own individuality and conscious decisions. Rousseau's philosophical conception of the mask, provides one of the most in-depth analyses. It refers to the inner tragedy of a human being governed by the internal contradiction of his or her being, duplicity, loss of freedom, alienation in relation to the environment and oneself. It is to these latter issues that Rousseau devotes most attention in psychological, social and moral terms. Theatre is a great reflection of the alienation of a man and his life as it brings together all weaknesses, passions and vices. Nietzsche also tries to unmask the true nature of a man, accusing him of a lack

<sup>104</sup> Source: <https://www.naszszlaki.pl/archives/24255>

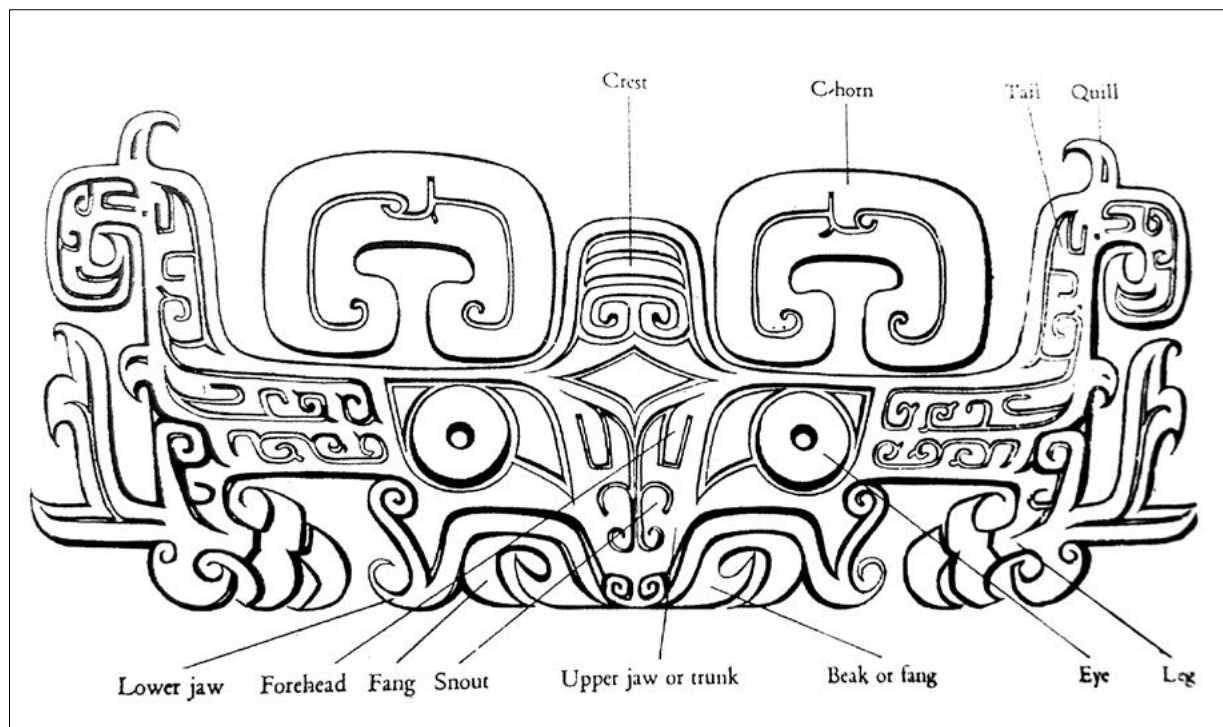
<sup>105</sup> W. Mond-Kozłowska (ed.), W. Szturc, *Maska. Zakrywanie i odkrywanie pomiędzy Wschodem i Zachodem, Mimesis maski i przeszerzenie arche...*, Gdańsk 2016, p. 220



of knowledge about himself and of an eternal mas-querade that is dominated by theatrical performance in front of oneself and others.<sup>106</sup>

In the discussed series of works, a mask is used as a leitmotif, a metaphor for addiction. In contrast, the other graphic symbols represent all different types of addiction, which were mentioned in the previous chapter. The symbol of a mask was chosen because it is recognised around the world, which is an essential element in the process of social communication. Following the above-mentioned information, the diverse, multifaceted essence of the mask, with a very rich anthropological background, indicates the semantic intensity of the sign. It is a disguised entity with different faces, behind which the existential, fundamental meaning of human life is revealed.

Below, there are the examples of the aforementioned masks



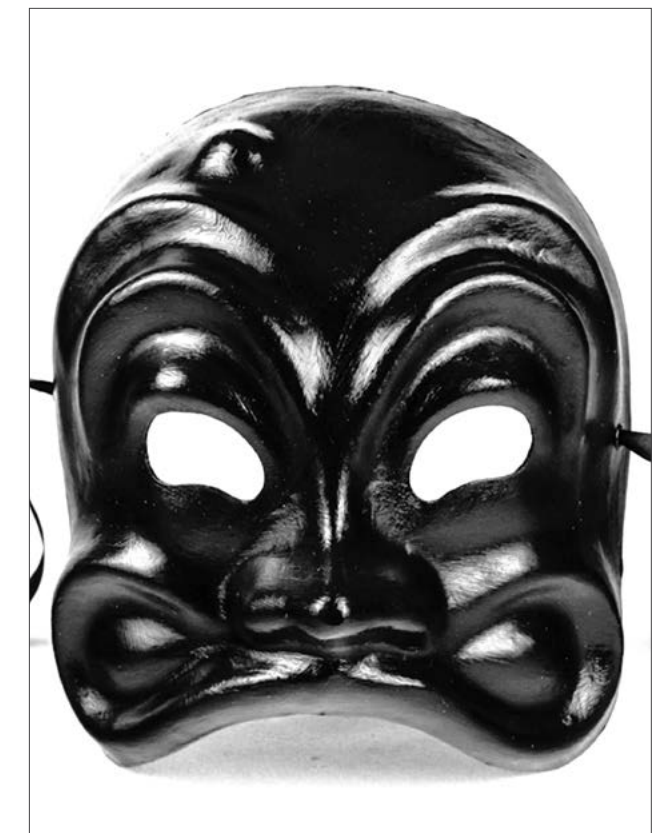
107



108



109



110

<sup>106</sup>. W. Mond-Kozłowska (ed.), M. Zowisło, *Maska. Zakrywanie...*, Obecność ..., Gdańsk 2016, p. 237

<sup>107</sup>. Source: W. Mond-Kozłowska (red.), J. Konior, *Maska. Zakrywanie...*, *Maska Tao Tie...*, Gdańsk 2016, p. 219

<sup>108</sup>. Source: <https://www.bazarek.pl/produkt/2923458/maska-wenecka-macrame-colombina.html>

<sup>109</sup>. Source: <https://sklep.cosplayworld.pl/p/284/3965/maska-wenecka-volto-morte-red-halloween-maski-weneckie.html>

<sup>110</sup>. Source: [https://www.pinterest.cl/pin/521221356873121175/?amp\\_client\\_id=CLIENT\\_ID\(&\)&mweb\\_unauth\\_id={{default.session}}&from\\_amp\\_pin\\_page=true&nic\\_v2=1a47jpEnX](https://www.pinterest.cl/pin/521221356873121175/?amp_client_id=CLIENT_ID(&)&mweb_unauth_id={{default.session}}&from_amp_pin_page=true&nic_v2=1a47jpEnX)



111

## 7. SYMBOL AND SIGN IN SOCIAL COMMUNICATION

The mask is a symbol understood by everyone. It is unambiguous, thus meeting the requirements of an effective visual message. Each poster in the designed series has additional symbols, representing particular addictions. My assumption while designing this series was to combine various, commonly recognisable symbols. Their aim is to create a very effective visual message, which, acting similarly to a sign, expresses socially useful content. The visual impact is meant to provoke and arouse the curiosity of a viewer. The aim is to appeal to the consciousness and subconsciousness of the receiver and to evoke specific reactions. Therefore, the development of this message, presenting a social idea, is not accidental. Designed based on knowledge of visual perception and semiotics, it is an attempt to establish an effective dialogue between the idea, the work and the receiver. Among many definitions of a symbol and sign, I will quote the most suitable ones for this work. According to Charles Peirce, a symbol is a specific sign or interpretative thought. Mikhail Bakhtin stated that symbols correlate with the idea of the unity of the whole world, with the fullness of the cosmic and human universes, while the interpretation of a symbol itself becomes

<sup>111</sup>. Source: <https://archiwum.allegro.pl/oferta/maska-wenecka-ptaka-stroj-ptak-czarna-kruk-hit-i7917682165.html>

a symbol. It is worth noting that a symbol has never belonged to any era. It migrated between eras, merging together semiotic creations from various areas of culture. It performs an integrating function in culture, making communication possible. It is a representative of, as Yuri Lotman calls it, the „memory of culture”. The symbol also has an organising and designing function. It organises historical experience while designing the future. Symbol, as Bogusław Żyłko points out, has an infinite perspective of meaning depending on the context. The meaning of a symbol exists only within interpersonal communication.<sup>112</sup> Therefore, the combination of various symbols in this work is intended to create a specific sign which aim is to communicate with the public. According to Charles Peirce, a sign signifies a triadic relation between sign vehicle, sign object and an interpretant. This constitutes an inseparable whole that makes mediation possible to occur. It also leads to self-reproduction, where an infinite number of interpretations are created. This allows one to learn more than just the sign itself but also allows for the prediction of events and the formation of habits of interpretation in culture.<sup>113</sup> Umberto Eco argues that a sign is anything that can be recognised as the substance of the expression of something else, by means of which we can communicate in a particular moment, culture, society. A sign is identified as part of a certain plan of expression, one or more elements of a plan of content.

Every time a correlation recognised by some human community occurs, one might call it a sign. According to Ferdinand de Saussure, a sign is an element of expression, two independent elements based on a coding correlation. On the other hand, Louis Trolle Hjelmslev noted that there are no signs, only sign functions,<sup>114</sup> which contain two functions, namely expression and content. When correlated with each other, they lead to the creation of a new sign function. Semiotics not only answers the question of what a sign is. It also examines all cultural processes as communication processes.<sup>115</sup> The communication process is the flow of a signal or character from a source through a relay via a channel to an addressee. The signal or character flowing from one source to another may specify the addressee. Then, the flow of information occurs. If a receiver is a human being, then the flow of information occurs by means of a signification system insofar as it stimulates an interpretative reaction of a receiver. This is possible with the help of a code, which plays a role in signification and connects present and absent individuals. The signification system is an autonomous semiotic system, existing independently of any communicative act.<sup>116</sup>

<sup>112</sup>. K. Machtyl, *Od znaku do interpretacji: o hermeneutycznej próbie poszerzenia granic semiotyki: na przykładzie pojęcia symbolu*, Muzeum Historii Polski, 2013, p. 39

<sup>113</sup>. Ibidem, p. 35

<sup>114</sup>. U. Eco, *Teoria semiotyki*, Eidos, Kraków 2009, p. 51

<sup>115</sup>. Ibidem, p. 7

<sup>116</sup>. Ibidem, p. 9



The above definitions determine the substantive foundation of this work, where symbols connected with each other create a sign with a new meaning. They constitute a form of a visual message addressed to the public, according to the principles of efficient commercial advertising. Meeting all the criteria of commercial marketing, it carries a socially useful idea. The symbol of a mask, reinforced with additional symbols - becomes here a sign of definite and strong impact.

## 8. THE CHARACTERISTICS OF AN EFFECTIVE VISUAL MESSAGE IN THE DISCUSSED CYCLE

---

A key element in building a visual message is its readability. No matter whether it concerns a poster, an advertisement, a social campaign or a logo. In order to build a clear and distinctive visual message, one must become not only a skilful designer but also an observer of the surrounding reality. This ensures an effective response by creating relevant visual messages. This is particularly important in the area of social issues. In order to reach a wide audience, it is advisable to use language that is universally understood, creating a form of dialogue with the recipient, where evoking visual interest leads to a confrontation with the raised topic. At the same time shaping a sense of aesthetics, sensitivity to social problems, colour, composition and association, a value of an educational nature is created. Poster art undoubtedly has these capabilities. Using these, I have created a series of posters, with the hope of implementing them in the public space in the form of a social campaign.

The problem of addiction that I have raised concerns, according to the data quoted, a large part of society and various social strata. So, in order to reach the largest possible audience, I had to build a message based on simple and universal means of graphic expression in order to achieve efficiency, which is a fundamental objective in visual communication, both advertising and social. Above all, the message should be visually appealing. It should catch the eye of the viewer, affecting the senses. In addition, by using specific content, with already existing, well-known elements, create a new quality of image, in a new context, to remain closer to the viewer. Suggestiveness, simplicity, conciseness, comprehensibility of the message, memorability, originality - these are the features that a well-constructed advertising or social message should have.<sup>117</sup>

---

<sup>117</sup>. M. Bielak (ed.), *Jaki powinien być skuteczny komunikat reklamowy?*, <https://www.corazlepszyportalbiznesowy.pl/art/jaki-powini-byc-skuteczny-komunikat-reklamowy>, (25 April 2016)

In the context of the presented works discussed, I would also like to draw attention to other features that influence the attractiveness of visual communication, i.e. the content, that is a specific social problem, troubling the society. The raised problem draws attention to itself because it is widespread, difficult, often embarrassing and controversial. Thus, in social messages aimed at a wide audience, a theme that concerns the majority of the population is an important feature. The subject I have discussed undoubtedly fulfils these characteristics, as evidenced by the numerous publications on the matter both at home and abroad. Another feature affecting the legibility of the visual message in the series in question is the composition. To achieve this effect, I have used the symbol of a mask. At the centre of the vertical plane, it represents a static and closed composition. The sense of sight experiences a sensation of balance when the corresponding physical forces in the nervous system are distributed in such a way that they compensate for each other.<sup>118</sup> The balance in the depicted series gives the impression of stagnation, introduces peace and harmony, is predictable and the elements used, i.e. shape, direction and position, work together. The symmetry of the mask, facing the viewer, emphasises this impression, establishing eye contact through the eye holes in the mask. The central position of the mask affects the weight of the element in relation to the plane and its depth, this has great balancing power.<sup>119</sup> The composition in question is one of the most attention-grabbing, as it focuses the viewer's gaze in the very centre of the plane. At the same time, it leaves no ambiguity of perception, acting immediately. Harmony and balance is also a state that every human being strives for, both in their physical and spiritual lives. It is a desirable state at every stage and in every sphere of life. Whereas in physics, any other state leads to the loss of active energy in an irreversible way. The same applies to the Universe.<sup>120</sup> Everything in it strives for balance, symmetry and harmony in order to unite with its purposefulness, i.e. the attainment of the highest level of consciousness, which is repeatedly referred to by Prof. D. Hawkins. In the history of art history and aesthetics, this composition is one of the most classic and popular. It has been used by artists, designers and architects all over the world and has achieved spectacular success.

Shape / form - is another feature of an effective visual message. Shape informs us through appearance about the nature of things and is seen as the form of whole objects. Shape is semantic. It makes statements about types of objects by the mere fact that it is seen. The shapes used in the presented series are a combination of the symbol of the mask and the elements that cocreate them, mutually influencing each other. This contributes additional visual content. Combined, they work together to form a coherent unit. The shape of the mask

---

<sup>118</sup>. R. Arnheim, *Sztuka i percepcja wzrokowa, Psychologia twórczego oka*, Oficyna s.c., Łódź 2019, p. 31

<sup>119</sup>. Ibid, p. 35

<sup>120</sup>. Ibid, p. 48

coexists with other elements that have a decorative, ornamental and substantive function. This arrangement creates a peculiar, „symbiotic” shape, filled with a solid colour that emphasises its anatomy and stands out from the background. This makes it a malleable value in its own right. The symbol of the mask, combined with other, co-existing symbols, forms a new quality. In this series, I have used simple and universal shapes to achieve greater recognition and impact on the viewer. The simpler the objects, the better the recognition. Sight is the understanding by which we can grasp the most characteristic features of an object. The shape of an object is determined by spatial features, which are considered to be the most significant. Just a few features are enough to determine what the observed object is. Perception begins by grasping the most characteristic features of the viewed object, it strives to make the resulting structure as simple as possible, and this is a fundamental law of perception. Simplicity occurs when comprehension of the viewed, structured content presents no difficulty when it is as quick as possible and the easiest to remember. Julian Hochberg defined simplicity on the basis of information theory, that the less information needed to define a system the more likely it is to be understood.<sup>121</sup> Experiments on children and chimpanzees have shown that the basic data in the perception of objects are not intellectual processes, but general structural features that are direct and elementary sensations. According to recent psychological views, it is apparent that sight is part of the human mind and is referred to as understanding. Based on this knowledge, I have invoked in my works simple, characteristic shapes that fully convey information about the shape being viewed in a direct way. The juxtaposition of the shapes in question facilitates their rapid identification and recognition by the viewer. Shapes, due to the interrelationship between them and the light conditions in the environment, are a transmitter of information that acts on the nervous system of the observer, while the image is conditioned by the total visual experience.<sup>122</sup>

Visual experiences are not only created by viewing at a given moment, but also result from past experiences. Thus, the objects used are universally recognisable, and in the new context of their use, they create a new quality on the basis of already existing, well-known shapes.

Another feature is colour. The colours juxtaposed in this series are inspired by individual addiction. Colour is essential in this work, as it serves to bring the main element to the fore. The background reinforces and complements, while giving the impression of space. In order to emphasise the foreground form, I have used colour relationships in the form of colour contrast and brightness and saturation between the figure and the background.

---

<sup>121</sup>. Ibid, p. 70

<sup>122</sup>. Ibid, p. 59

This allows for greater readability of the visual message. The more intense the colour and light, the more receptors respond to the stimulus. My aim is to provoke the human eye into a physiological response to the featured elements. The applied colours are not pure colours, they are a modification of them, which also helps to isolate the most important elements and maintain the intended purpose.<sup>123</sup> Colour supports the creation of a coherent identity, highlighting the nature of the addiction in question, also supporting the effectiveness and attractive-ness of the visual message.

---

<sup>123</sup>. Ibid, p. 351

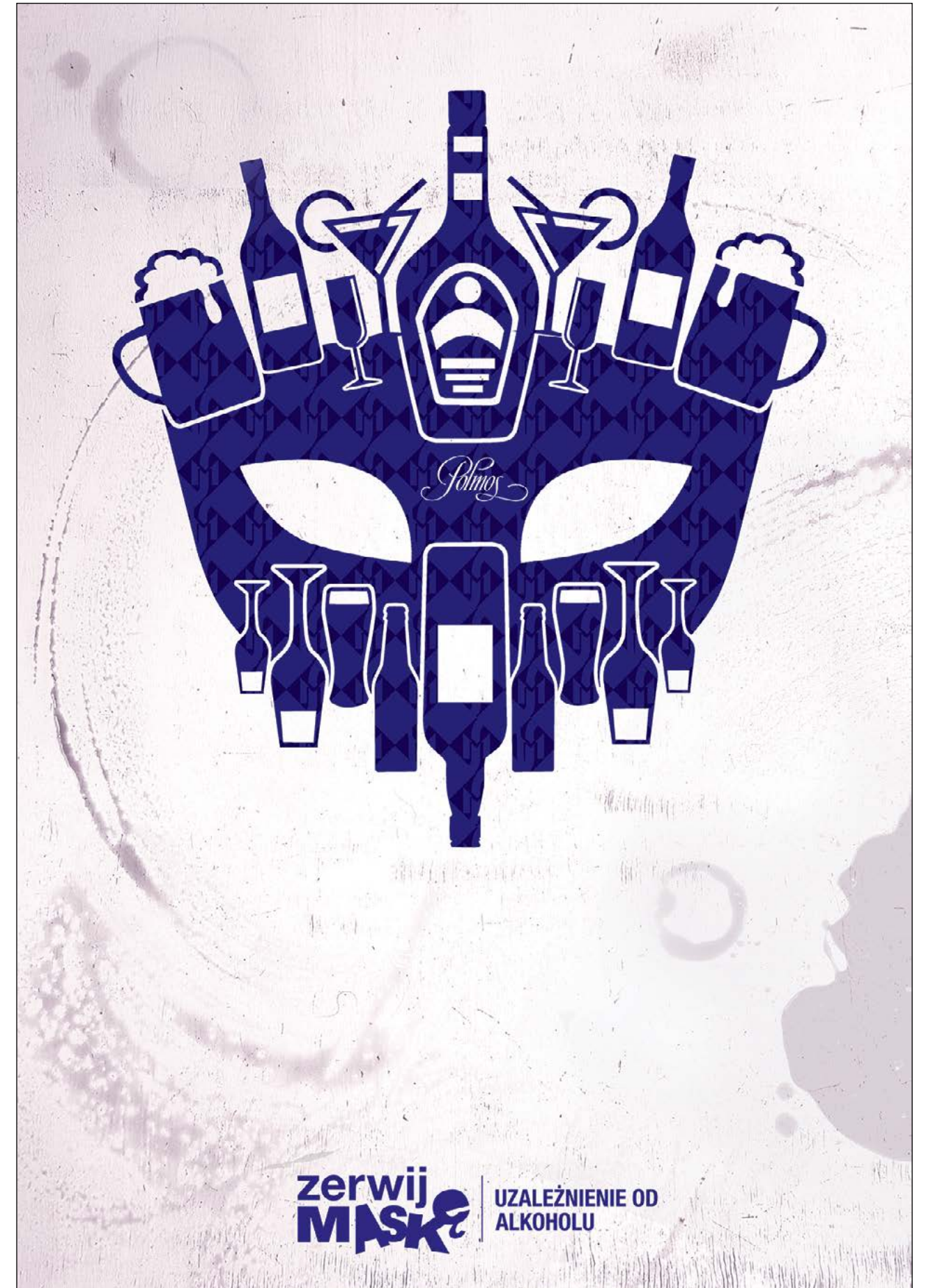




1. Nicotine addiction



2. Alcohol addiction

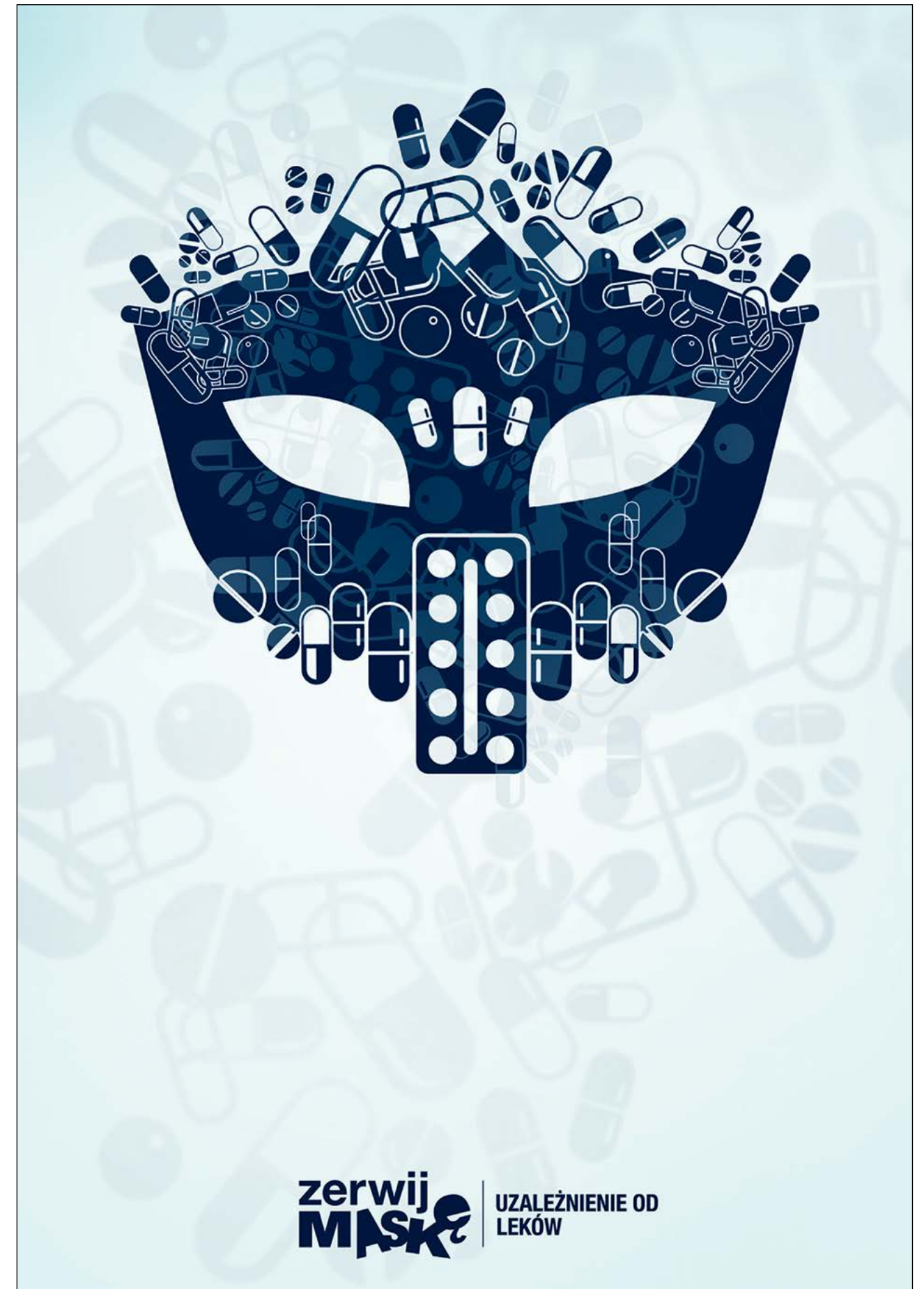




### 3. Drug addiction



### 4. Addiction to medication





5. Addiction to shopping

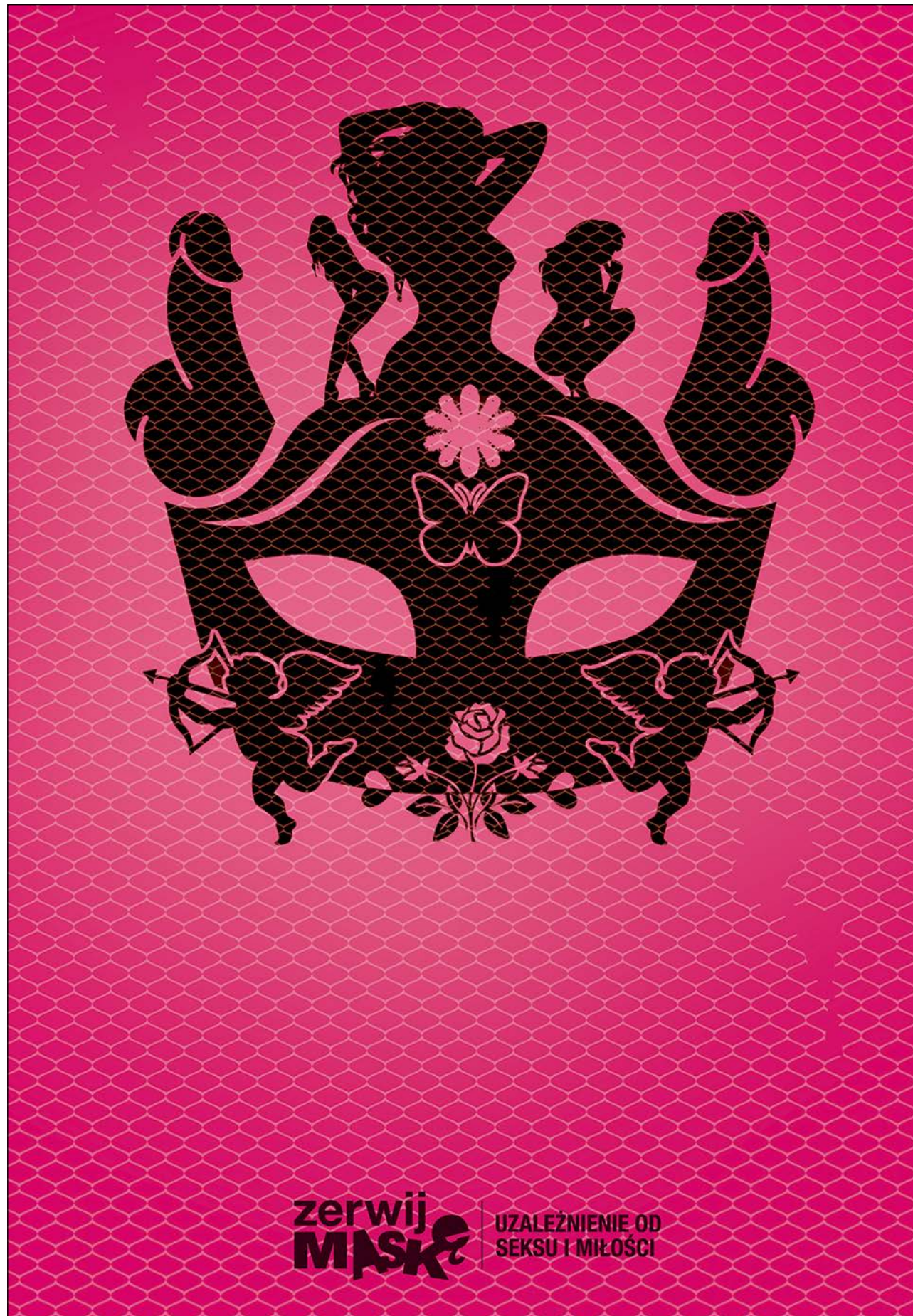


6. Addiction to food

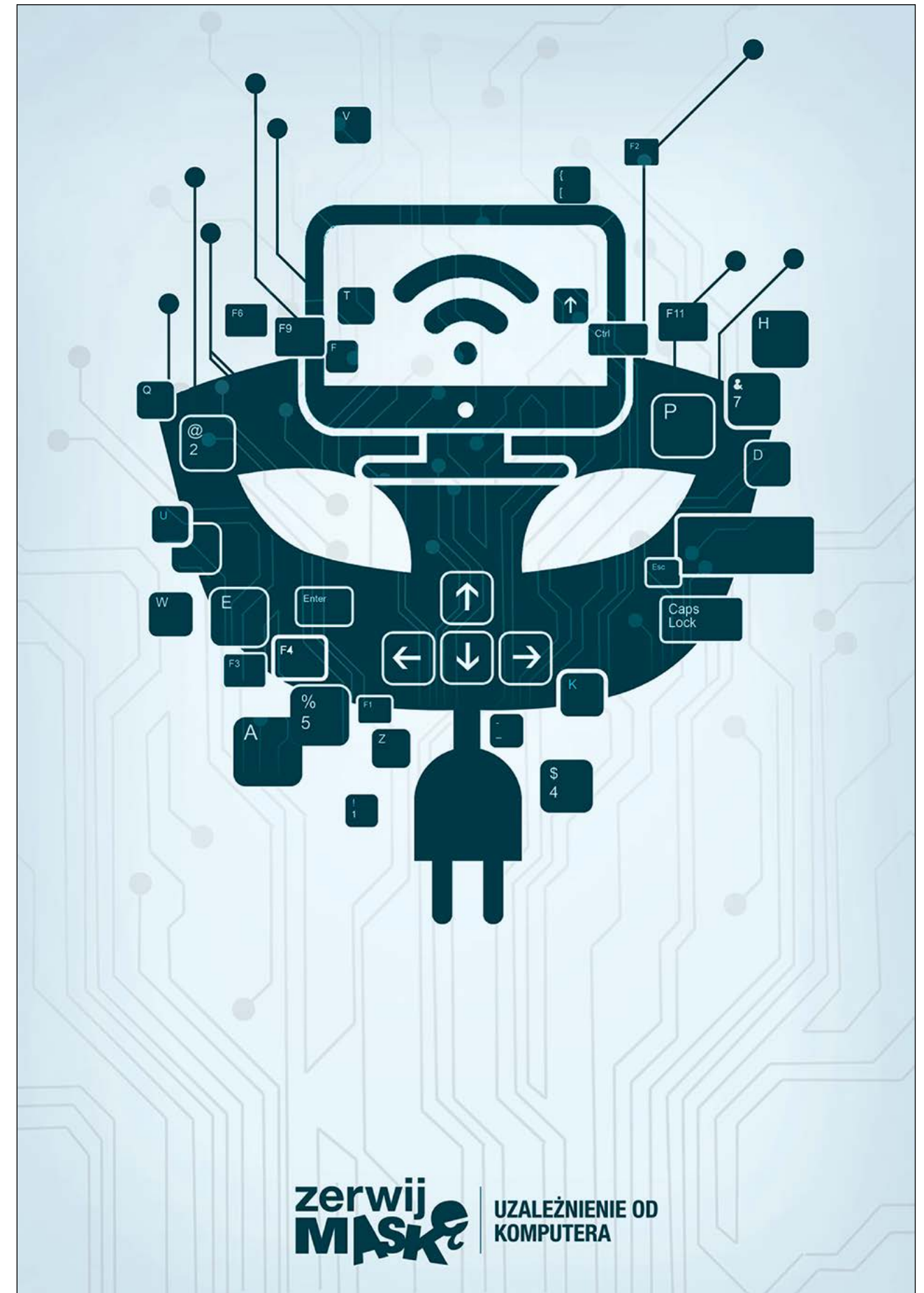




7. Addiction to sex and love

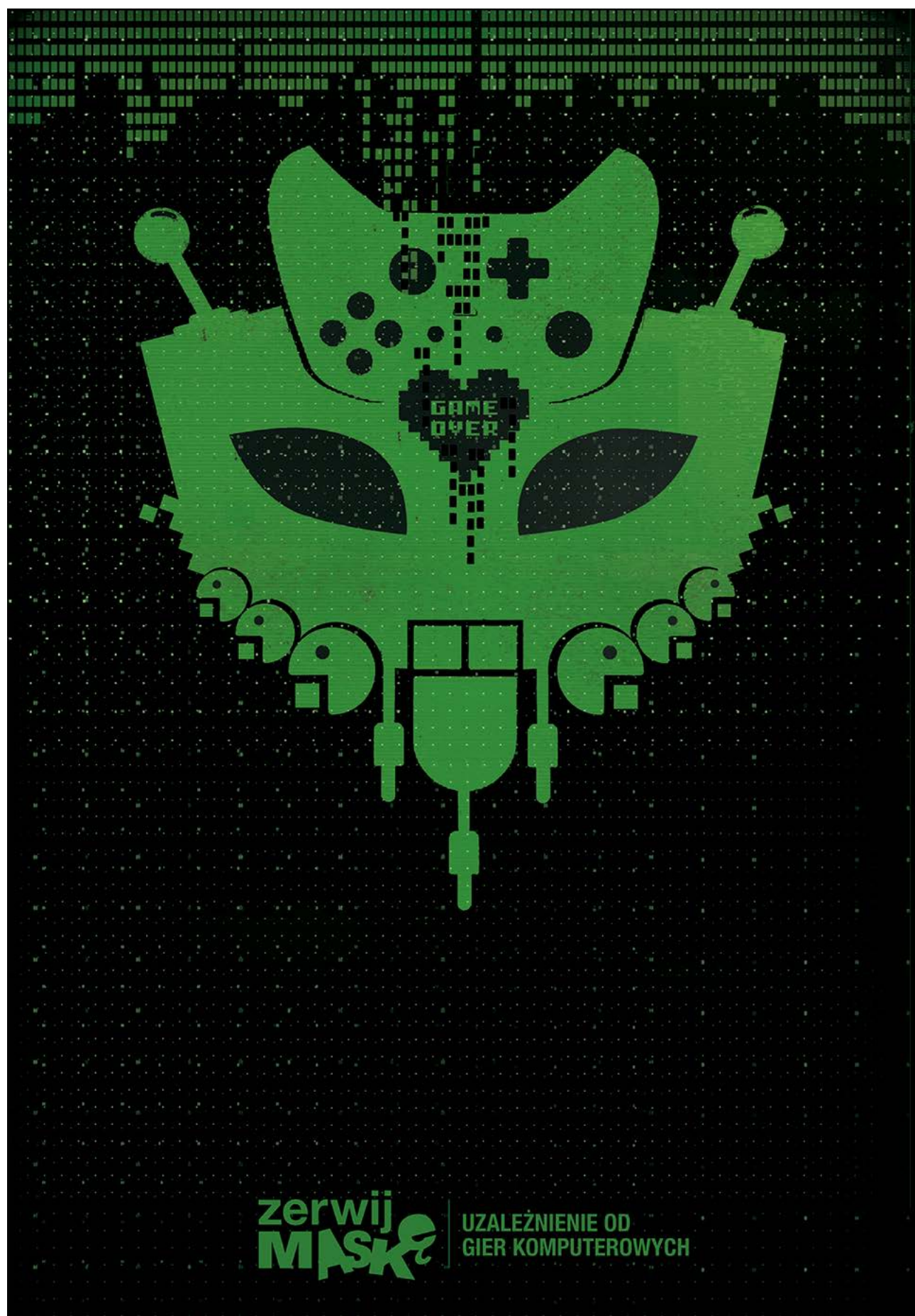


8. Addiction to the Internet and computer

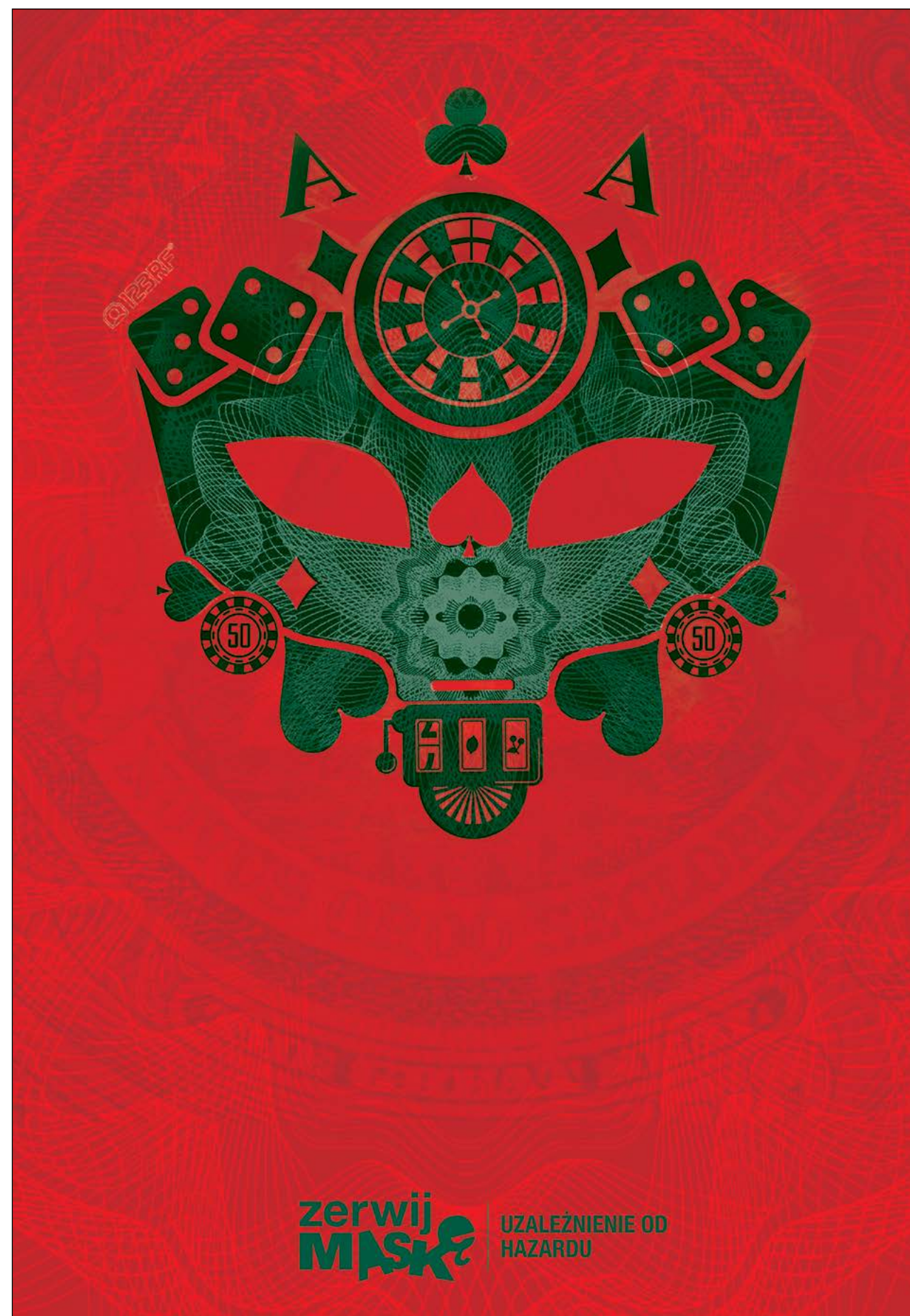




9. Addiction to computer games

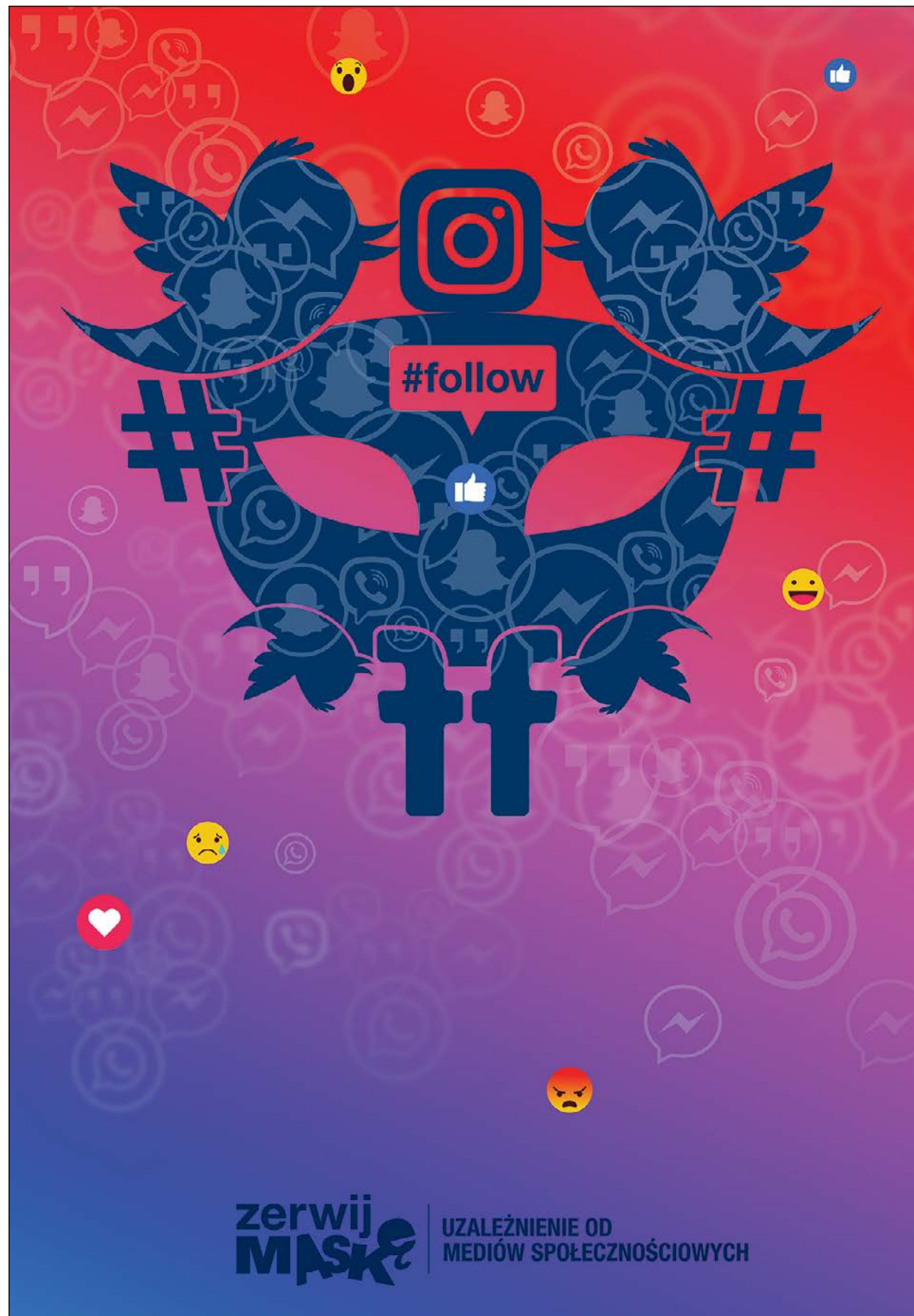


10. Addiction to gambling





11. Addiction to social media



12. Addiction to aggressive behaviour





Based on the presented posters, I prepared the initial concept and visualisation of the social campaign. Its purpose is to justify its usefulness and functionality in public spaces.



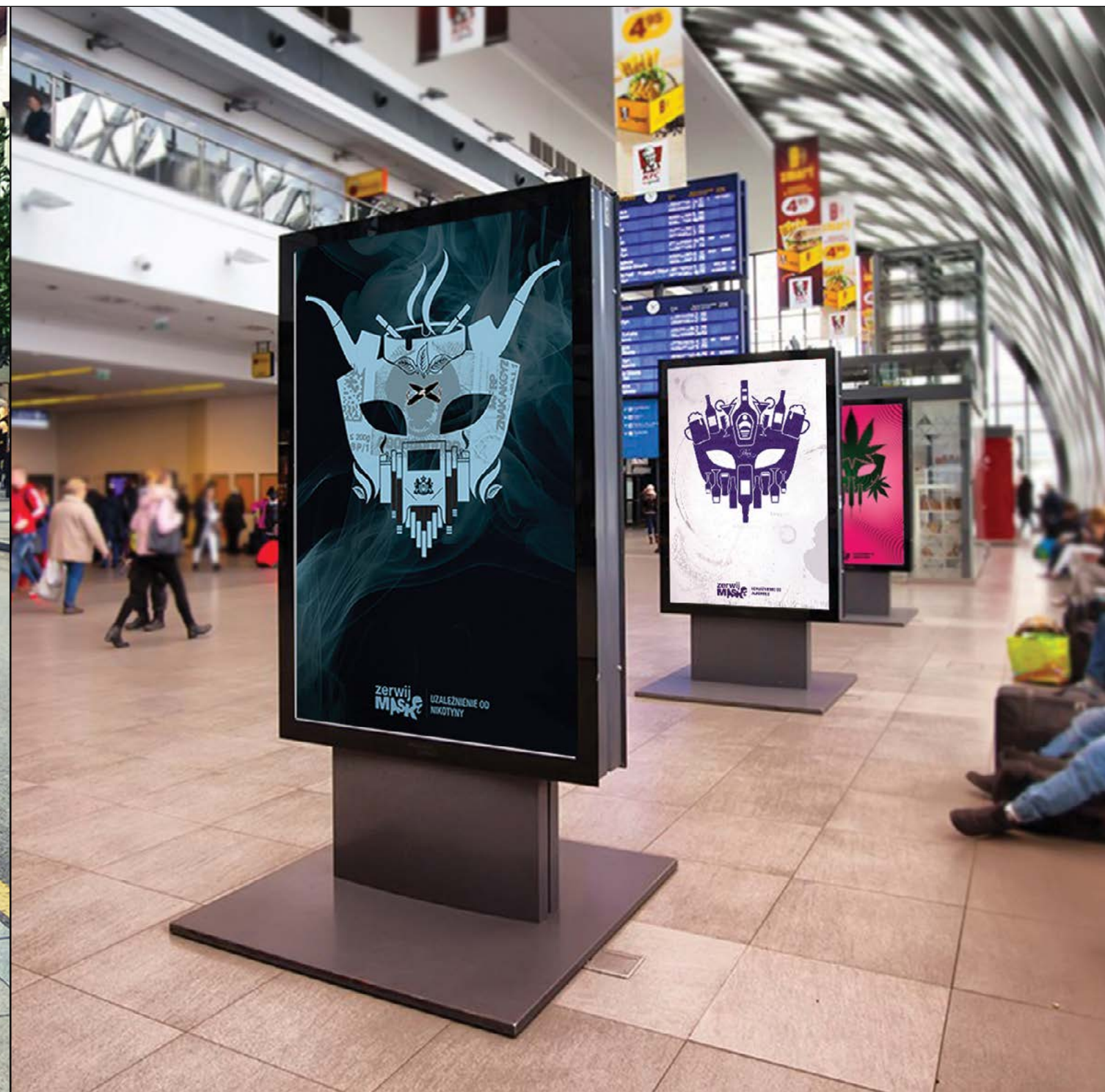




















10



	PN	WT	SR	CZ	PT	SO	ND
3							
10	4						
17	11	5					
24	18	12	6		1		
31	25	19	13	7	8	2	
	26	20	14	15	9		
	27	21	16	22			
	28	22	17	23			
	29	23	18	30			
	30	24	19				
	31	25	20				

zerwij  
**MASK**  
UZALEŻNIENIE OD  
HAZARDU



# 2023 | zerwij MASK



01

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
						1
23		45		67		8
91	01	11	21	31	41	5
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					


zerwij MASK | UZALEŻNIENIE OD NARKOTYK



02

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		12		3	4	5
6	78		91	01	1	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

zerwij MASK | UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU



03

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		12		3	4	5
6	78		91	01	1	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

zerwij MASK | UZALEŻNIENIE OD NARKOTYKÓW



04

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
					1	2
3	45		67		8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

zerwij MASK | UZALEŻNIENIE OD LEKÓW





**05**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
1	23		45		6	7
89		10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				


zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA



**06**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
			12		34	
56		78		91	01	1
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD ZAKUPÓW



**09**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
				12		3
4	56		78		9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD GIER KOMPUTEROWYCH



**10**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
						1
2	34		56		7	8
91	01	11	21	31	41	5
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					


zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD HAZARDU



**07**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
						1
			67		8	9
3	45					
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31


zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD SEKSU I MIŁOŚCI



**08**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
	12		3	4	5	6
78		91	0	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA



**11**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		12		3	4	5
6	78		91	0	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH



**12**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
						1
					8	9
45		67				10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

zerwij MASKĘ | UZALEŻNIENIE OD AGRESJI













zerwij  
**MASKĘ**

UZALEŻNIENIE OD  
KOMPUTERA



## 10. TEAR OFF THE MASK - THE PROCLAMATION AS A SIGN

---

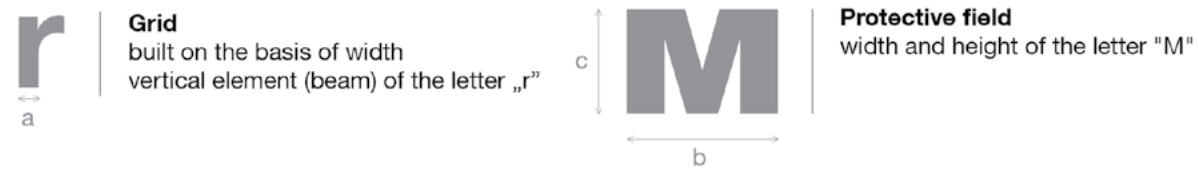
"Tear off the mask" - a social slogan or proclamation, is an integral part of this cycle, at the same time being a graphic sign - a logotype, it works in a more powerful and effective way. A short, provocative and direct phrase, addressed to the individual, is meant to induce self-analysis and sub-sequent change in the social context, informing about the problem.

The logo supports the social message through minimalist design based on the Helvetica Bold and Helvetica Black Extended typefaces. The modification of the letters in the word MASK is in-tended to show a certain „graphic irregularity”, symbolising a departure from a certain social norm, caused by addictions. Additional information about the addiction in question is written in Helvetica Bold Condensed typeface.

The colour scheme of the logo closely matches the colour of the mask used in the individual posters, providing a visual complement and closure to the composition.



Grid - the basic sign



Grid - basic character + supplementary text



The minimum size of the sign



Colour





## 11. CONCLUSIONS

---

Ever since I started working on this dissertation, I have had a deep conviction about its purpose. The subject of various addictions is closely linked to the condition of a modern human. It affects not only the individual, but also society as a whole. It is a complex, multifaceted and profound problem. It painfully affects both families and individuals, influencing their functioning in society.

Analysing various materials on, among other things, addiction and statistical data, I find that the cause of all types of addiction is a deep, inner fear. Its roots are related both to the global problem of alienation of an individual in a dynamically changing world and looking at the issue from a local perspective to the extremely complex history of our country. Having gone through partitions, wars, repression, communism and being almost constantly on the front line, people were forced to live in great fear, which was passed on from generation to generation. Any manifestation of consciousness that allowed liberation from this state was effectively eradicated both by external aggressors and by our own native communist regime. This has contributed to the development of schematic attitudes; full of fear, lacking a sense of worth, dignity and belief in possibilities. Instead, defence mechanisms have developed in the form of escape, which today take the form of avoiding confrontation with what is difficult and painful and avoiding responsibility for oneself and one's own emotions, as well as the disappearance of self-awareness. This has led to an inability to recognise true human nature. Thus, unconscious states of emerging emotions, tensions or fears, reduced by chemical and non-chemical consciousness-altering agents, have become the reason for the high statistics of addiction in our country.

Humans put on various masks to hide who they are until the end, without realising who they truly are. That is why I have used the symbol of the mask as a metaphor, behind which lies the truth about a human who, by falling into various addictions, loses, destroys and kills himself/herself. Through the lack of awareness caused by addiction, lack of clarity of thought and inference, it becomes a perfect tool for manipulation. As a consequence, it leads to deformation of the functioning of the whole society, disappearance of hierarchy and moral values, sensitivity, empathy, compassion for the harm of others and many more. Thus becoming the reason for the blurring of true reality, in place of which an illusory reality appears. It consists both in escaping from reality through chemical or pharmacological means or all kinds of illusory emotional compensations, and in augmenting the physical space with a virtual space that is deceptively similar to the real one, but has nothing in fact to do

with it.<sup>124</sup> It becomes more a product of our imagination and a neatly designed interface than a real confrontation with another human being. This somewhat apocalyptic vision of reality is becoming a turning point in the history of humanity, where the question of where are we heading is increasingly being asked? A wide variety of programmes, lectures and conferences by researchers, philosophers, psychologists and others attempt to answer this question. I believe that the world needs a signpost and navigation in building awareness about itself and the world around it. This is why this series of posters was created, as a reaction to an existing problem and an attempt to reveal its source, which lies in the middle of an internal conflict. All addictions, according to psychological research, are the result of suffering produced by an internal struggle, between individual desires and imposed, limiting patterns, produced over centuries by society. Therefore, the statistics presented here, according to which Poland is at the forefront of countries most affected by addictions, confirm my observations, analyses and conclusions, the result of which is this dissertation. The socially relevant problem I have raised is a pretext for self-reflection by seeking answers to existentially important issues that affect the condition of a modern human. I believe that only a person who is truly free of all dependencies can be happy. This produces attitudes of serenity, acceptance of self and the world. In this way, a sense of value, inner integrity and awareness is deepened, thus laying the foundation for a healthy, autonomous society. In my works I urge people to take off their masks and look inside themselves, provoking an evolution of consciousness. This aims to create healthy values, coherent and autonomous attitudes, first of all of the individual, then of the social cell and of society as a whole. By doing so, I hope to be able to implement the designed posters in the form of an informative social campaign and thus contribute to the accomplishment of the intended goal.

---

<sup>124</sup> . P. Zawojski, *Cyberkultura. Syntopia sztuki, nauki i technologii*, Warszawa 2010, p. 86

## 12. ACKNOWLEDGEMENTS

---

My dissertation is the result of a multilevel process that began at the Academy of Fine Arts in Łódź many years ago. Therefore, I would like to express my immense gratitude to all the professors and didacticians who provided me with the opportunity and thus prepared me thoroughly for this beautiful profession. In particular to Henryk Szadkowski and Zygmunt Laskowski, who were the first to see the creative potential in me and successfully encouraged me to study at the Academy of Fine Arts. To Andrzej Chętko, who fascinated me with his love for Typography, to Professor Bogusław Balicki, who instilled in me an enduring love for posters. To all the members of the examination committee who admitted me to the PhD programme. However, I would particularly like to thank Professor Piotr Karczewski for his commitment, professionalism, time and energy, patience and creative and fruitful discussions which have brought this matter to a successful conclusion. It is a real honour for me to meet on my way such wonderful people and outstanding artists. Thank you very much.



Filip M., *Nowe uzależnienia XXI wieku*, „Wszystko” 2013, t.114, no. 4-6

Jaremy M., *Zaburzenia spowodowane używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych* w Psychiatria, 25.12.2019

Poleszak W. P. (ed.), *Oblicza uzależnień: Terapia jako przywracanie wolności*, Lublin 2013

Mellibruda J., *Psychologiczna problematyka uzależnień od alkoholu i narkotyków*, Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

Klimkiewicz A., Wojnar M., Radziwoń-Zaleska M., *Uzależnienia behawioralne* w Psychiatria, 25.12.2019

Jaremy M., *Zaburzenia spowodowane używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych*, Psychiatria, 25.12.2019

Mellibruda J., *Alkoholizm i Narkomania. Psycho-bio-społeczna koncepcja uzależnienia od alko-holu*, 1997, Numer: 3, 28

Hawkins D. R., *Siła czy moc. Ukryte determinanty ludzkiego zachowania*, Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2016

Młodzianowska S., *Nikotynizm – definicja. Objawy i skutki uzależnienia od nikotyny*, <https://zdrowie.tvn.pl/a/nikotynizm-definicja-objawy-i-skutki-uzaleznienia-od-nikotyny>, (07.11.2019)

Biuletyn Statystyczny EMCDDA, 2018

CBOS statutory surveys: 1992, 1994, 1996; IPI research 1999; KBPN research 2003-2018

GPS KBPN oraz TDI

Łuka M., *Wokół nadużywania leków*, Wydanie 1. Wydawnictwo Wokół, Warszawa 2011

Ogińska-Bulik N., *Uzależnienie od jedzenia - znaczenie doświadczania traumy*,

[www.swiatproblemow.pl/uzaleznienie-od-jedzenia-znaczenie-doswiadczenia-traumy/](http://www.swiatproblemow.pl/uzaleznienie-od-jedzenia-znaczenie-doswiadczenia-traumy/),  
luty 2019

Iliska P., *Jedzeniologia – czynniki ryzyka*, [www.uzaleznieniabehawioralne.pl/zaburzenia-odzywiania/jedzeniologia-czynniki-ryzyka/](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/zaburzenia-odzywiania/jedzeniologia-czynniki-ryzyka/) (13.05.2018)

Raport CBOS „*Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019*”

<https://everethnews.pl/newsy/seksoholizm-trafil-na-liste-chorob-psychicznych-who/>

Woronowicz B. T., *Uzależnienie od komputera i sieci (sieciologia)*, b.r.w.

Janik A., *Ja, on i komputer. Mój mąż jest uzależniony od gier*,  
[www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciologia/ja-on-i-komputer-moj-maz-jest-uzalezniony-od-gier/](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciologia/ja-on-i-komputer-moj-maz-jest-uzalezniony-od-gier/), 1.11.2018

<https://psychomedic.pl/uzaleznienie-od-gier-komputerowych-objawy-i-leczenie/> –  
objawy i leczenie (09.09.2018)

<http://www.tvn24.pl>, (28.12.2017)

S. Vaidyanathan, *Anti Social Media*, Grupa Wydawnicza Foksal, Warsaw 2018

Słownik *Języka Polskiego PWN*, ed. E. Soból, Warsaw 2006

Stożek M., *Różnica między przemocą a agresją*,  
[www.niebieskaLinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/4998-roznica-miedzy-przemoca-a-agresja](http://www.niebieskaLinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/4998-roznica-miedzy-przemoca-a-agresja),  
*Niebieska Linia* 2/2009

<https://stopuzaleznieniom.pl/artykuly/przemoc-w-rodzynie/przemoc-a-koronawirus-jak-i-dlaczego-pandemia-wywolala-lawine-agresji/>

Pawłczyk P. (red.), *Kampanie społeczne jako forma socjotechniki*, Oficyna, Warszawa 2015

Source: <http://slide.ly/buzz/view/f215b539f5cef418ca0d2c1b677942fa>

Source: [https://izismile.com/2010/11/30/just\\_dont\\_smoke\\_74\\_pics.html](https://izismile.com/2010/11/30/just_dont_smoke_74_pics.html)

Source: [https://izismile.com/2010/11/30/just\\_dont\\_smoke\\_74\\_pics.html](https://izismile.com/2010/11/30/just_dont_smoke_74_pics.html)

Source: <https://www.zaleze.com/kampania-antynikotynowa-dla-firm-nie-rzucaj-bo-wroci/>

Source: <https://nowymarketing.pl>

Source: <https://mamotoja.pl/za-mlody-by-pic-nie-korkuj...>

Source: <http://bip.sztum.kpp.policja.gov.pl/123/wydarzenia-1/12848,Sztum....>

Source: <http://www.parpa.pl/images/file/Kampania%20plakat%20maly.png>

Bielak M.(ed.), *Jaki powinien być skuteczny komunikat reklamowy?*,  
<https://www.corazlepszyportalbiznesowy.pl/art/jaki-powinien-byc-skuteczny-komunikat-reklamowy>, (25.04.2016)

Arnheim R., *Sztuka i percepcja wzrokowa, Psychologia twórczego oka*,  
Oficyna s.c., Łódź 2019

Mond-Kozłowska W. (ed.), Zowisto M., *Maska. Zakrywanie i odkrywanie pomiędzy Wschodem i Zachodem, Obecność maski. Refleksje z obszaru filozofii kultury*, Gdańsk 2016

Machtyl K., *Od znaku do interpretacji: o hermeneutycznej próbie poszerzenia granic semiotyki: na przykładzie pojęcia symbolu*, Muzeum Historii Polski, 2013

Eco U., *Teoria semiotyki*, Eidos, Kraków 2009

Lepa A., *Świat manipulacji*, Częstochowa 2013

Baudrillard J., *Pakt jasności. O inteligencji zła*, Warszawa 2005

Zawojski P., *Cyberkultura. Syntopia sztuki, nauki i technologii*, Warszawa 2010



