

# Raport podsumowujący 30 dni korzystania z aplikacji

Serdecznie dziękujemy Ci za udział w Ogólnopolskim Badaniu Nałogów. Dzięki Twojemu zaangażowaniu będziemy mogli lepiej zrozumieć od czego zależy skuteczne utrzymanie abstynencji oraz jakie są główne czynniki związane z nałogowymi zachowaniami.

Poniżej znajduje się podsumowanie 30 dni korzystania z aplikacji Nałogometr. Jeśli korzystanie z tej aplikacji było dla Ciebie pomocne, zachęcamy, abyś kontynuował udział w projekcie. Po każdym 30 dniach przygotowujemy dla Ciebie nowy raport. Postaramy się również, aby raporty te zawierały coraz bardziej pomocne informacje.

WAŻNE: Zaprezentowane poniżej informacje nie są diagnozą psychologiczną, ani psychiatryczną, są tylko i wyłącznie opracowaniem odpowiedzi, jakie podałeś Nałogometrowi.

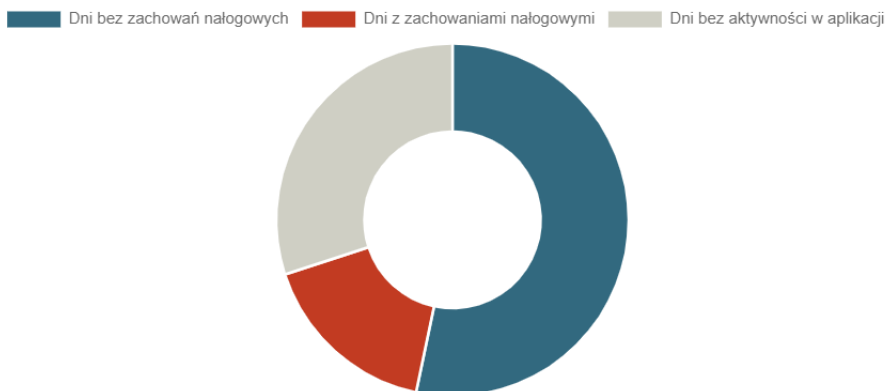
## Informacje podstawowe

Jako główny nałóg, z którym zmagaleś się przez ostatnie 30 dni wybrałeś: **kokainę**

W ciągu 30 dni korzystania z Nałogometru:

- Odpowiedziałeś 37 razy na 90 pytań.
- Dodatkowo 4 razy samodzielnie raportowałeś głód nałogowy z własnej inicjatywy.

W oparciu o te dane możemy powiedzieć, że w ciągu 30 dni przeżyłeś 16 dni bez zachowań nałogowych oraz 5 z zachowaniami nałogowymi.

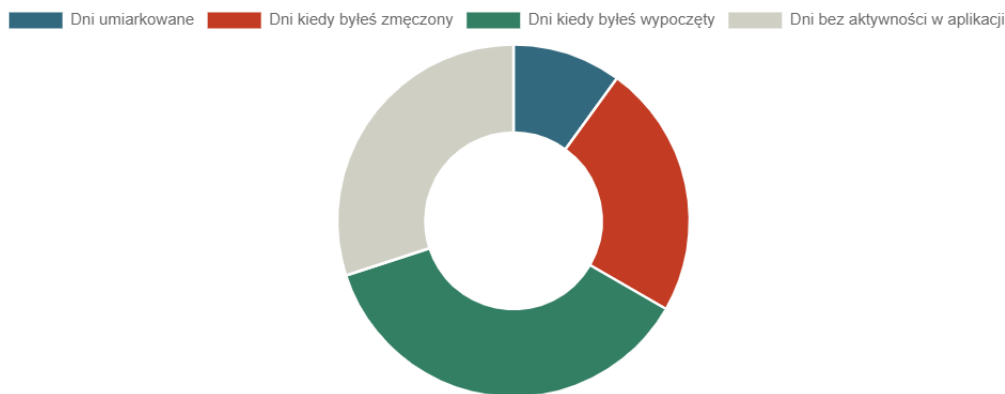


## Podsumowanie miesiąca

Twoje odpowiedzi pozwalają Ci spojrzeć na twoje codzienne życie jakby z lotu ptaka. Zobacz, czy wyłania się z nich jakiś wzorzec, któremu warto poświęcić więcej uwagi.

Średnia długość twojego snu wynosiła 5.8 godz.

## Zmęczenie



Wygląda na to, że przez większość czasu byłeś wypoczęty.

## Niepokój

■ Dni umiarkowane ■ Dni kiedy odczuwałeś lęk ■ Dni kiedy odczuwałeś spokój ■ Dni bez aktywności w aplikacji



Wygląda na to, że przez większość czasu odczuwałeś spokój.

### Nastroj

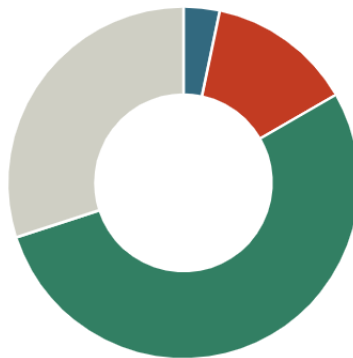
■ Dni umiarkowane ■ Dni z negatywnym nastrojem ■ Dni z pozytywnym nastrojem ■ Dni bez aktywności w aplikacji



Wygląda na to, że przez większość czasu miałeś zły nastrój.

### Presja

■ Dni umiarkowane ■ Dni w poczuciu presji ■ Dni bez presji ■ Dni bez aktywności w aplikacji



Wygląda na to, że przez większość czasu spędziłeś bez poczucia presji.

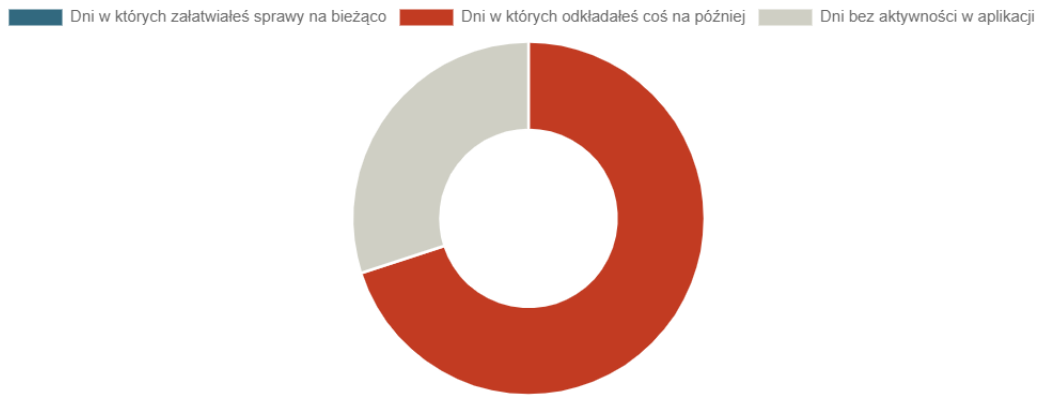
### Samotność

■ Dni umiarkowane ■ Dni w poczuciu samotności ■ Dni w których nie czułeś się samotny. ■ Dni bez aktywności w aplikacji



Wygląda na to, że przez większość czasu nie czułeś się samotny.

### Prokastynacja



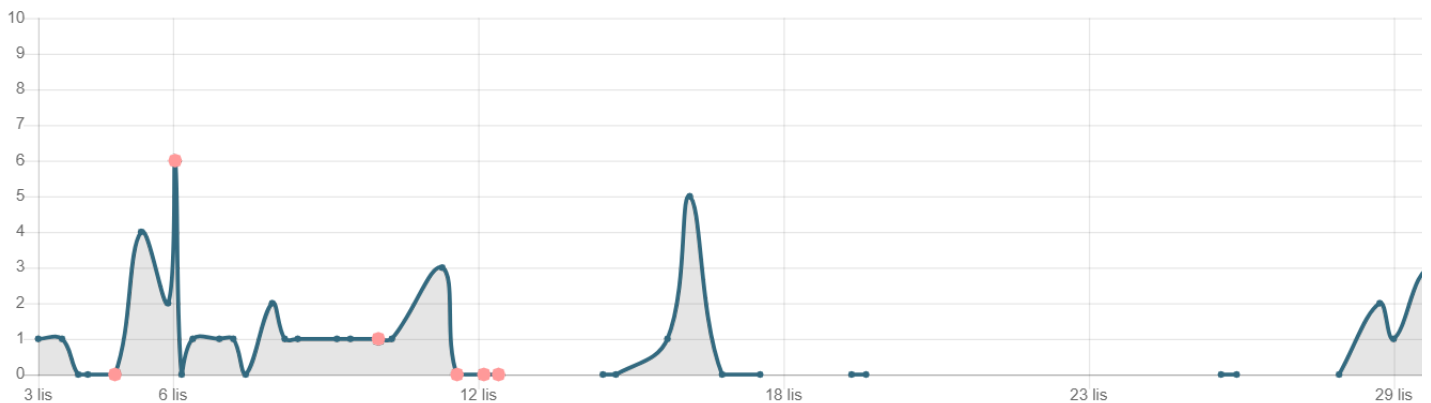
Wygląda na to, że przez większość czasu odkładałeś coś na później.

## Zmiana głodu nałogowego

Na poniższym wykresie możesz zobaczyć w jaki sposób zmieniał się Twój głód nałogowy (niebieska linia) oraz w których dniach uległeś nałogowi (czerwone punkty). Im bardziej ciemna korpka, tym większa liczba zaraportowanych wpadek.

1 wpadka

20 i więcej



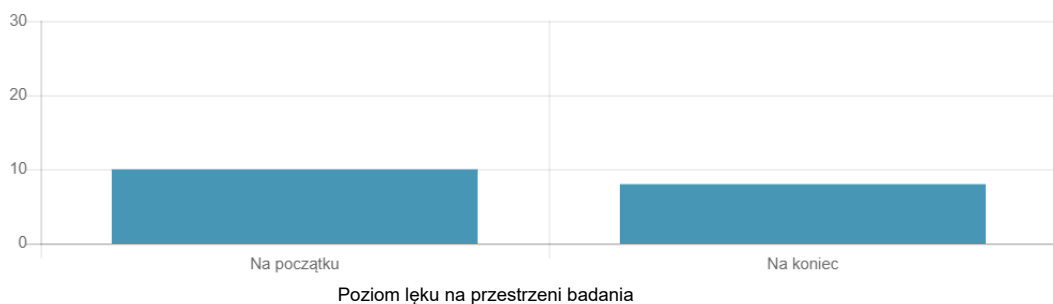
Wygląda na to, że średni poziom głodu nałogowego nie zmienił się w ciągu ostatnich 30 dni.

W ostatnim tygodniu doświadczałeś 11% słabszego głodu nałogowego niż w pierwszym tygodniu.

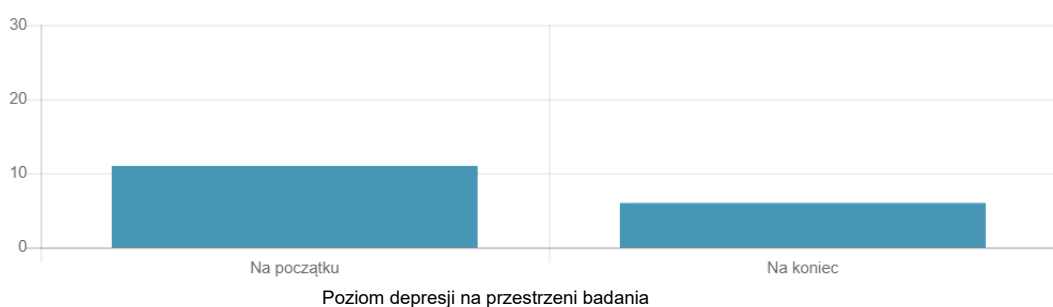
Liczba zaraportowanych zachowań nałogowych była w ostatnim tygodniu 47% mniejsza niż w pierwszym.

Na podstawie ankiet które wypełniłeś możemy powiedzieć, że w ciągu ostatnich 30 dni:

Twój poziom lęku zmniejszył o 20%



Twój nastrój obniżył się o 45%



## Powiązania z głodem nałogowym

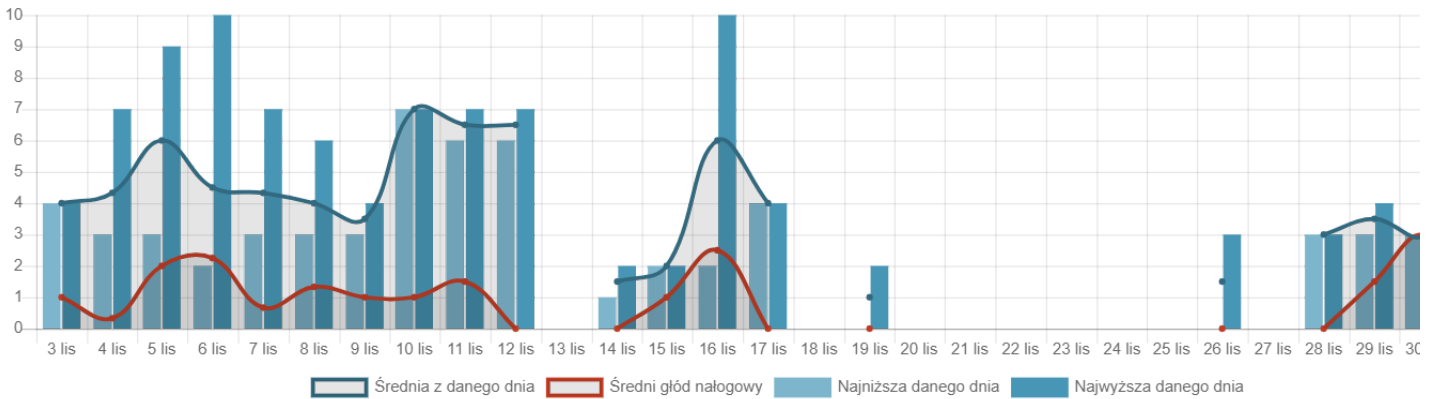
Twój głód najbardziej związany jest:

1. z poziomem pobudzenia
2. z lękiem
3. z presją

Oznacza to, że każdej zmianie w powyższych zmiennych odpowiadała zmiana głodu nałogowego. Przyjrzyj się poniższym wykresom i przypomnij sobie co działo się w okresach największych zmian.

### Poziom pobudzenia

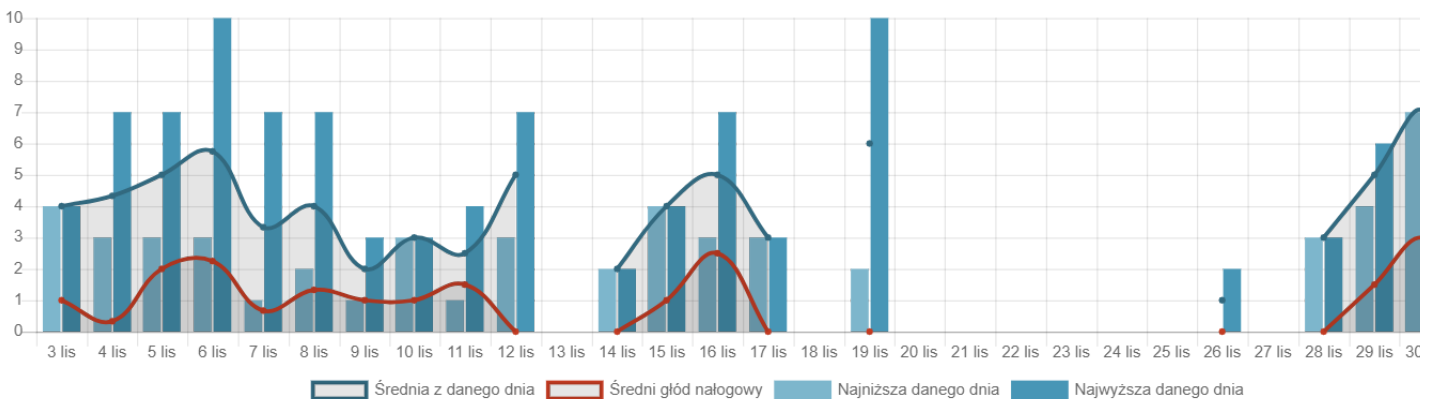
Na poniższym wykresie możesz zobaczyć w jaki sposób zmieniał się Twój poziom pobudzenia.



Wygląda na to, że Twój głód nałogowy jest w dużym stopniu powiązany z poziomem pobudzenia.

### Lęk

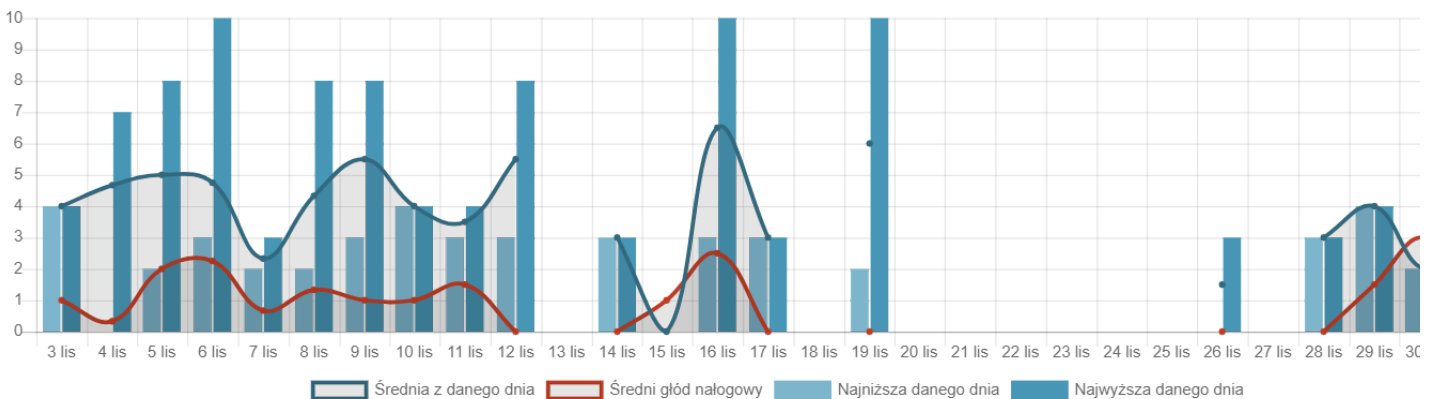
Na poniższym wykresie możesz zobaczyć w jaki sposób zmieniał się Twój lęk.



Wygląda na to, że Twój głód nałogowy jest w dużym stopniu powiązany z lękiem.

### Presja

Na poniższym wykresie możesz zobaczyć w jaki sposób zmieniała się Twój presja.



Wygląda na to, że Twój głód nałogowy jest w średnim stopniu powiązany z presją.

## Powiązania z zachowaniami nałogowymi

Póki co nie znaleźliśmy żadnych powiązań między Twoim nałogiem a badanymi przez nas zmiennymi. Prosimy abyś kontynuował odpowiadanie na pytania Nałogometru, gdyż potrzebujemy więcej danych by móc coś dostrzec.

