



Co možná nevíte:



Mezi první známky a příznaky závislosti na videohrách patří:

- Ztráta ostatních zájmů
- Hra slouží jako ventil k zapomínání na problémy
- Zanedbávání hygieny
- Projevy nervozity, úzkosti, tísně v případě nemožnosti připojení k internetu či dlouhodobější nedostupnosti videohry
- Abstinenční příznaky

Jak si uvědomit

závislost na videohrách



Je to už za hranicí ?

SNÁŽÍTE se kontrolovat užívání internetu?

MÁTE pocit neklidu, deprese či podrážděnosti při pokusech omezit nebo zastavit hraní videoher?

MYSLÍTE si, že vám videohry slouží jako únik od reality?

LHALI jste o délce hraní videoher rodičům nebo někomu jinému?

MÁTE pocit, že musíte hrát videohry stále častěji k vaší větší spokojenosti?

ZANEDBÁVÁTE důležité věci jako hygiena, školní docházka či klasické každodenní povinnosti kvůli hraní videoher?

Co dělat v případě zjištění závislosti na videohrách:

- Uvědomit si existující potíže – první a nejdůležitější krok léčby
- Dát si dlouhodobější pauzu od počítačových her – to ve výsledku nikdy neuškodí
- Pořádně si naplánovat a promyslet, čím vyplnit čas. Každého přeci musí bavit i jiné věci než videohry - začít sportovat, číst, scházet se s kamarády

Pokud si v této situaci nevíte rady, vždy je možná konzultace s odborníkem.

V Karlových Varech tuto činnost vykonává ambulanti poradna Světlo Kadaň, která se mimo jiné zabývá právě i nelátkovými závislostmi.

Adresa: Sokolovská 48, Karlovy Vary

