



Co možná nevíte...



## Příznaky závislosti na videohrách

- 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 ?

**SNAŽÍŠ** se kontrolovat užívání internetu?

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

**MYSLÍŠ** si, že ti videohry slouží jako únik od reality?

**LHAL** jsi o délce hraní videoher rodičům nebo někomu jinému?

**MÁŠ** pocit, že musíš hrát videohry stále častěji k Tvé spokojenosti?

**ZANEDBÁVÁŠ** důležité věci jako hygienu, školní docházku či každodenní povinnosti kvůli hraní videoher?

### Co s tím ?

Uvědom si svou závislost – první a nejdůležitější krok léčby

Dej si pauzu od počítačových her – to ve výsledku nikdy neuškodí

Naplánuj a promysli, čím vyplníš svůj volný čas.

Pokud si nevíš rady, vždy je možná konzultace s odborníkem.

Ambulantní poradna - Sokolovská 48, Karlovy Vary, tel. 773 140 022, e-mail: vedouci.kctpkv.svetlozs@seznam.cz

