

CYBER lekcje

Uzależnienie od gier

Uzależnienie od gier czy problemowe granie wiąże się z:

- ✗ osłabioną kontrolą dotyczącą grania;
- ✗ dawaniem graniu pierwszeństwa nad innymi życiowymi sprawami i codziennymi aktywnościami;
- ✗ kontynuowaniem lub nasilaniem grania, nawet jeśli towarzyszą mu negatywne konsekwencje (zachowanie to jest tak silne, że może powodować znaczne szkody i prowadzić do upośledzenia ważnych obszarów funkcjonowania).

Sygnały, które powinny zwrócić Twoją uwagę!

- ✗ Granie w gry przestaje być źródłem przyjemności, a staje się sposobem na ucieczkę przed problemem.
- ✗ Niemożność grania prowadzi do skrajnych stanów emocjonalnych i wyzwala agresję.
- ✗ Granie pochłania coraz więcej czasu i energii, co jest źródłem napięć oraz konfliktów w internecie, szkole i w domu.
- ✗ Gracz nie przerywa gry, mimo że przynosi ona straty.
- ✗ Inwestowane są własne pieniądze, a w najgorszym przypadku środki finansowe rodziców.
- ✗ Gracz zaniedbuje siebie: nie je, nie dba o higienę osobistą i jakość snu.
- ✗ Gracz dopuszcza się kłamstwa, a jego działania prowadzą do tego, aby za wszelką cenę móc zagrać w grę – nawet kosztem relacji rodzinnych, koleżeńskich, wyników w nauce.

Gdzie należy szukać pomocy?

Jeśli chcesz porozmawiać,
a wokół siebie nie masz nikogo bliskiego,
skorzystaj z telefonów zaufania:

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 111

Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika
Praw Dziecka

800 12 12 12

