

3) Příznaky závislosti na počítačích a počítačových hrách

Rozlišit hranici mezi koníčkem, zvýšeným užíváním a závislostí je velmi obtížné, už i proto, že **na počítači nevzniká závislost fyzická, ale psychická**. Přesto můžeme vysledovat určité příznaky, které svědčí pro rozvíjející se závislosti. Mezi **hlavní příznaky** patří **stavy podobné transu při hraní hry, vzpírání se rodičovským zákazům hraní, neschopnost dodržovat časový limit určený pro tuto činnost**. K dalším příznakům patří:

- méně vykonané práce
- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače
- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače
- rostoucí nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát
- přemýšlení o počítači, když ho zrovna nepoužívá
- krádeň peněz na nákup her
- stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry
- lhaní o své závislosti
- hraní kvůli úniku od osobních problémů
- narušené vztahy s rodinou
- zanedbávání učení
- opouštění dřívějších zájmů a přátel
- zhoršující se školní výsledky

Jak předcházet závislosti na počítačových hrách?

- Sledujte, **jaké hry děti hrají**.
- Uvědomte si , že **hry mají i kladné stránky**, některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti. Důležitý je **výběr her**.
- **Hrajte hry spolu s dítětem** a potom si o nich povídejte - pomáháte tak rozlišovat fikci od reality.
- Stanovte **striktní limity, kdy může dítě hrát a kdy ne**.
- Dávejte pozor, **aby dítě nehrálo hry u kamarádů**.
- Zjistěte, **zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů**.
- V průběhu hraní ved'te dítě k tomu, aby si po určité době (př. po hodině) **udělalo přestávku**, během ní o hře mluvte.
- **Podporujte dítě v jiných zájmech**.
- **Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo**.
- **Posilujte zdravé sebevědomí dítěte**.

Pomoc při závislosti na počítači, počítačových hrách, gameblerství

- **Psychiatrická léčebna nelátkových závislostí Praha – Bohnice, Ústavní 91, Praha 8, tel. 284 016 331**
- **Centrum krizové intervence Praha: 284 016 666**
- **Linka psychopomoci: 224 214 214**
- **Kontakty na terapeutické skupiny Anonymních gamblerů v ČR:**
www.gamblingstop.czweb.org | www.anonymgambler.czweb.org