



ZAVISLOSŤI

- ★ Zanedbávaš kvôli internetu svoje domáce a školské povinnosti? Sťažujú sa tvoji rodičia, že pri počítači presedíš celé dni? Si nervózny, ak nemôžeš byť online? Stalo sa ti, že si kvôli počítaču zabudol na jedlo alebo na spánok? Hovoria ti kamaráti, že už na nich vôbec nemáš čas? Ak si na tieto otázky odpovedal áno, tak je možné, že si závislý. Daj si od internetu pauzu a nevysedávaj stále za počítačom alebo za hracou konzolou. Hľadaj skutočnú zábavu aj kamarátov v reálnom svete.
- ★ Dohodni sa s rodičmi, koľko času môžeš byť na počítači alebo pri hre. Spíšte si spolu dohodu, v ktorej budú vaše práva, aj povinnosti, ktoré budete dodržiavať.
- ★ Na internete alebo cez mobil ťa môžu nahovárať na všeličo. Môžeš tu nájsť ponuky na kúpu drog alebo steroidov, návody na seba-poškodzovanie alebo samovraždy. Ak sa s niečím takým stretneš, v žiadnom prípade na to nereaguj. Buď „frajer“ a odmietni ponuku, ktorá je ohrozením tvojho života a zdravia. Žiadnej závislosti nie je ľahké sa zbaviť.
- ★ Nemusíš robiť to, čo povedia alebo robia ostatní, môžeš povedať nie. Skutoční kamaráti to pochopia a nebudú ťa nútiť do niečoho, čo nechceš.
- ★ Na internete môžeš nájsť stránky, kde sa píše o tom, že je dôležité byť chudý a že anorexia je super vec. Never všetkému, čo si niekde prečítaš. Páčiť sa neznamená mať ideálnu váhu a výšku.
- ★ Ak si všimneš, že sa tvoj kamarát správa nejako zvláštno, pokús sa zistiť, čo sa deje alebo o tom povedz niekomu dospelému. Všetky problémy sa dajú vyriešiť.

Správaj sa Zodpovedne.sk

Ak sa potrebuješ poradiť, zavolaj na bezplatnú telefónnu linku 116 111, pošli email na potrebujem@pomoc.sk alebo choď na stránku Pomoc.sk.



zodpovedne.sk