

VIVID
suchtprävention

Noch Fragen?

Mehr Infos findest
du auf **vivid.at**



© Stockphoto.com



**Sucht
vorbeugen**

Wann wird es problematisch?

Problematisch wird eine Verhaltensweise (wie z.B. Essen, Computerspielen, Glücksspiel) oder der Konsum einer Substanz (wie z.B. Alkohol, Nikotin, Cannabis), wenn du ...

- Hobbies, Freunde oder auch die Schule deshalb **vernachlässigst**.
- einen **großen Drang oder Zwang verspürst** zu konsumieren.
- **nicht mehr aufhören** kannst.
- **immer mehr** davon brauchst.
- dadurch versuchst deine **Probleme und Schwierigkeiten zu verdrängen**.
- **dir oder anderen** Menschen dadurch **Schaden zufügst**.
- merkst, dass sich deine **Gedanken** und dein **Alltag nur mehr darum drehen**.
- **Entzugserscheinungen** hast (z.B. sehr nervös bist, wenn du nicht Computer spielen kannst).

Damit es nicht so weit kommt!

Um einer möglichen Abhängigkeit vorzubeugen, haben wir einige Tipps für dich gesammelt.

- **Rede** mit einer Person, die dir nahesteht, wenn es **dir nicht gut geht**.
- **Sprich** mit ihr **darüber, wie du dich gerade fühlst** und was in dir vorgeht.
- **Schreib** dir für turbulente Zeiten **auf, was dir hilft dich besser zu fühlen**.
- Bleib **vielfältig** in deiner **Freizeitgestaltung**.
- **Verzichte zeitweise** auf etwas (Handy, Zigarette, Cannabis, etc.) und beobachte, wie es dir dabei geht.
- **Informiere dich** und entscheide: Wenn du etwas konsumieren möchtest, wäge zuvor die Risiken ab.
- Hol dir **Hilfe bei einer Beratungsstelle**, wenn du meinst, deinen Konsum nicht mehr alleine in den Griff zu bekommen!