



Gaming

Gut zu wissen

Gaming soll Spaß machen, es gibt jedoch ein paar Dinge zu beachten:

- Dein Zeitgefühl kann beim Spielen verloren gehen.
- Bei Geldausgaben im Spiel kannst du leicht den Überblick verlieren.
- Vor allem Online-Glücksspiele haben ein hohes finanzielles Risiko.
- Regelmäßige Belohnungen und Errungenschaften versuchen dich ans Spiel zu binden.
- Ein problematischer Konsum kann zu einer Sucht führen.

Vorsicht, wenn...

- du ständig ans Spielen denkst.
- du immer länger als geplant zockst und es dir schwer fällt aufzuhören.
- du wichtige Dinge wie Schlaf, Beziehungen, Hobbys, Lernen, Schule oder Job vernachlässigst.

Tipps für einen guten Umgang

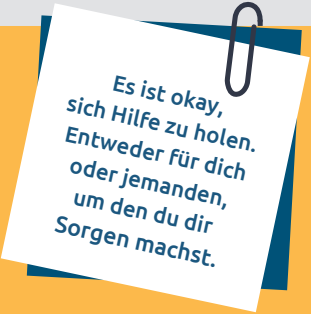
- Finde Alternativen, um mit Stress oder Langeweile umzugehen.
- Spiele nicht bei schlechter Laune oder um diese zu vergessen.
- Der Spaß soll im Vordergrund stehen, wenn es zum Frust wird, hör auf.
- Gestalte deine Freizeit abwechslungsreich.
- Achte auf ausreichend Schlaf.

Hier bekommst du Rat und Hilfe:

147 Rat auf Draht:
www.rataufdraht.at

b.a.s.:
www.bas.at

Drogenberatung:
www.drogenberatung.steiermark.at



Es ist okay,
sich Hilfe zu holen.
Entweder für dich
oder jemanden,
um den du dir
Sorgen machst.

Noch Fragen?
Mehr Infos findest du auf
www.vivid.at



oder
www.feel-ok.at

Folge VIVID
auf Instagram!



Gefördert aus Mitteln des



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK



Das Land
Steiermark

⇒ Gesundheit