

Привет!

Мы хотим поговорить с тобой о важной теме – игровой зависимости. Обычно игры приносят удовольствие и радость, однако, иногда они могут стать причиной серьезных проблем. Давай разберёмся, **как избежать игромании и сохранить контроль над своим временем и жизнью!**



1. Баланс – ключ к успеху!

Игры могут быть отличным способом развлечься и расслабиться, но они не должны становиться единственным занятием. Найди баланс между играми, учебой, спортом и общением с друзьями.

2. Реальные связи важнее виртуальных!

Во время активной игры мы можем забыть о настоящей жизни и о людях, которые нас окружают. Общайся с друзьями, проводи время с семьей и развивай хобби вне онлайна.

**Как распознать,
что игра становится проблемой?**



- Ты проводишь за играми слишком много времени, забывая о других увлечениях и обязанностях.
- Постоянно думаешь об играх даже вне игрового процесса.
- Пропускаешь встречи с друзьями или важные события ради игры.
- Чувствуешь раздражение или беспокойство, когда не играешь.



**Что тебе поможет не допустить
игровой зависимости:**

1. Установи лимиты!

Определи время, которое ты готов уделять играм, и придерживайся этого. Используй таймер, чтобы напоминать себе о перерывах.

2. Разнообразь свои увлечения!

Найди другие хобби: спорт, рисование, чтение, музыка. Это не только поможет развиваться, но и сделает твою жизнь более насыщенной и интересной.

3. Общайся и заведи новых друзей!

Ищи компании единомышленников не только в играх, но и в реальной жизни. Попробуй записаться в кружки, секции или на курсы.

4. Осознавай свои эмоции!

Если ты чувствуешь, что игра начинает управлять тобой, остановись и подумай. Обсуди свои чувства с человеком, которому доверяешь: родителями или близкими друзьями.



Игры – это здорово, но жизнь вокруг тебя куда больше! Держи баланс и не позволяй играм затмить все самое интересное в твоей жизни.

Помни: ты сам управляешь
своим временем и своим будущим.

Играй
ответственно и живи
ярко!

Если ты или кто-то из твоих друзей столкнулся с проблемой игровой зависимости, не стесняйся обратиться за помощью к специалистам. Всегда есть выход!

Обратись за психологической помощью в наш Центр:
г.Полоцк, ул.Е.Полоцкой, д.18
(детская поликлиника),
кабинет 115

Запись по телефону:
74-04-05

Телефон консультативной помощи:
46-76-55



Напиши нам
в Инстаграм или ВКонтакте



ГУЗ «Полоцкая ЦГБ»
Детская поликлиника
**Центр, дружественный подросткам,
«Откровение»**

Играй
ответственно,



г.Полоцк