



**GAMING
DISORDERS**

www.gamingdisorders.eu

GAME ON OR GAME OVER?

Como posso reconhecer se o meu filho está em risco de perturbações relacionadas com o jogo?

Os verdadeiros distúrbios do jogo são uma doença grave, mas é muito rara! Não é fácil de diagnosticar e o limite da dependência não pode ser claramente traçado. O que é "muito" e o que é "demasiado" é muitas vezes uma questão de perspetiva pessoal, literacia informática, idade e também a qualidade do jogo online.

Se vários dos seguintes sintomas persistirem e prejudicarem significativamente o funcionamento diário, pode indicar um distúrbio do jogo.



Perda de interesse por atividades não relacionadas com o jogo, como passatempos, desporto, etc.



Preocupação com o jogo e priorizá-lo em relação a outras atividades



Incapacidade de controlar o tempo de jogo e dificuldade em parar, mesmo que de madrugada.



Negligenciar responsabilidades e compromissos para continuar a jogar



Alterações de humor quando não está a jogar ou quando o tempo de jogo é limitado (irritabilidade, ansiedade, depressão, agressividade)



Redução da participação na escola e diminuição do desempenho académico



Isolamento social e evitamento da família, amigos ou eventos sociais para passar mais tempo a jogar



Usar o jogo para lidar com emoções negativas e mostrar emoções negativas quando não é bem sucedido nos jogos



Sintomas físicos como dores de cabeça, cansaço ocular, distúrbios do sono, etc.

QUANDO ME DEVO PREOCUPAR?

A persistência de vários destes sintomas e um comprometimento significativo do funcionamento diário podem indicar um distúrbio do jogo. A intervenção precoce e hábitos equilibrados podem ajudar a resolver estas questões. Fale com o seu filho ou procure ajuda profissional através da leitura do código QR.

