



Ali sem zasvojen/a z igranjem video iger?

Spodaj najdeš seznam 9 trditev. Previdno jih preberi in za vsako presodi, ali zate drži ali ne.

- | | | |
|---|------|---------|
| 1. O igranju video iger razmišljam večji del dneva (tudi, ko ne igram) in svoj dan prilagodim tako, da je časa igranja čim več. | DRŽI | NE DRŽI |
| 2. Občutim, da sem razdražljiv/a, tesnoben/a ali žalosten/a, če poskusim zmanjšati ali prenehati z igranjem video iger. | DRŽI | NE DRŽI |
| 3. Občutim potrebo po vedno večji količini igranja, da bi dosegel/a zadovoljstvo. | DRŽI | NE DRŽI |
| 4. Poskušal/a sem nadzirati ali prenehati z igranjem video iger, a sem bil/a neuspešen/a. | DRŽI | NE DRŽI |
| 5. Pretekli hobiji in prostočasne aktivnosti mi niso več tako zabavne v primerjavi z igranjem video iger. | DRŽI | NE DRŽI |
| 6. Z igranjem video iger nadaljujem kljub temu, da se glede igranja prepiram z drugimi osebami (npr. starši, prijatelji). | DRŽI | NE DRŽI |
| 7. Staršem ali drugim osebam prikrivam količino časa, ki jo porabim za igranje video iger. | DRŽI | NE DRŽI |



Jaz na spletu

Delovni list Vprašalnik zasvojenosti z videoigrami

#to
sem
jaz

8. *Video igre igram, ko se počutim neprijetno (npr. Ob doživljanju nemoči, krivde, dolgčasa, osamljenosti...).* DRŽI NE DRŽI
9. *Zaradi igranja video iger sem ogrozil/a pomemben odnos ali pa so se poslabšale moje ocene.* DRŽI NE DRŽI

V kolikor si na katero od trditev odgovoril/a **pritrdilno**, je to že lahko znak tveganega igranja video iger. Če si pritrdilno odgovoril/a **na več kot 5 trditev**, to že kaže na **zasvojenost z igranjem**. V tem primeru si poišči strokovno pomoč. Vire pomoči na področju digitalnih zasvojenosti najdeš na spletni strani To sem jaz.