

## Selbsttest

- # 1  Ich beschäftige mich ständig gedanklich und aktiv ausdauernd mit dem Medium. Es ist meine dominierende Tätigkeit im Alltag.
- # 2  Ich habe unangenehme körperliche (Kopfschmerzen, Schlafstörung) und emotionale Zustände (Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit), wenn das Medium unerreichbar ist.
- # 3  Meine Nutzungseinheiten werden zunehmend länger.
- # 4  Ich vernachlässige soziale Kontakte und Interessen.
- # 5  Ich habe erfolglos versucht mein Nutzungsverhalten einzuschränken beziehungsweise zu reduzieren.
- # 6  Durch mein Gaming, Streaming oder andere Nutzungsformen sind weitreichende Probleme in anderen Lebensbereichen entstanden.

Sie haben drei oder mehr Fragen mit „JA“ beantwortet? Dann wäre es wichtig, dass Sie Ihren Medienkonsum überdenken und sich Hilfe suchen. Wenden Sie sich an uns! Lassen Sie sich vertraulich und kostenlos beraten!

### Kontakt für weitere Informationen und Beratung

Suchtberatungs- und -behandlungsstelle

Gesundheitsamt Meißen

Dresdner Straße 25 | 01662 Meißen

Frau Hengst

Telefon: 03521 725-3479

Frau Witecy

Telefon: 03521 725-3480



E-Mail: Suchtberatungsstelle@kreis-meissen.de