Sucht und Abhängigkeit

Name: Date:

Der Weg in die Sucht

Lies dir die folgenden Tweets aufmerksam durch und bearbeite im Anschluss die Arbeitsaufträge.

Max @maxGamer123

Hey Leute, habe gerade ein neues Videospiel ausprobiert. Macht mega Spaß! 😎🎮 #GamingLife

Max @maxGamer123

Hab das Wochenende durchgezockt. Hat sich gelohnt, bin jetzt Level 50! 💪🔥 #GamerForLife

Max @maxGamer123

Freunde fragen, warum ich nicht mehr rauskomme... aber die verstehen einfach nicht, wie geil das Spiel ist! 🌟 #GamingIsLife

Max @maxGamer123

Schule schwänzen, um zu zocken? Mach ich jetzt öfter. Wer braucht schon Mathe, wenn man ein Gaming-Profi sein kann? #Prioritäten

Max @maxGamer123

Meine Eltern meckern wegen meiner Noten, aber die verstehen einfach nicht, wie wichtig Gaming für mich ist. #GamerProblems #Sucht

Erkläre, warum Max so begeistert von Videospielen ist.

Beschreibe die möglichen Konsequenzen für Max, wenn er weiterhin die Schule schwänzt, um zu zocken.

Die Gefahren der Computerspielsucht

Computerspielsucht ist eine Form der Verhaltenssucht, bei der Menschen nicht mehr kontrollieren können, wie viel Zeit sie mit Videospielen verbringen. Diese Sucht entsteht oft, wenn das Spielen zur Hauptbeschäftigung wird und andere wichtige Lebensbereiche vernachlässigt werden. Viele Jugendliche und Erwachsene können durch die faszinierende Welt der Spiele und die ständige Verfügbarkeit auf verschiedenen Geräten leicht in eine Sucht geraten.

Die Ursachen für Computerspielsucht sind vielfältig. Einige Menschen spielen, um dem Stress des Alltags zu entfliehen oder um sich von Problemen abzulenken. Andere suchen nach Anerkennung und Erfolg, die sie im Spiel leichter erreichen können als im realen Leben. Auch soziale Kontakte in Online-Spielen können dazu beitragen, dass jemand immer mehr Zeit vor dem Bildschirm verbringt.

Die Auswirkungen von Computerspielsucht können sowohl körperlich als auch psychisch sein. Körperlich können sich Betroffene durch das stundenlange Sitzen und die fehlende Bewegung Rückenschmerzen, Augenprobleme und Übergewicht zuziehen. Psychisch können sie unter Schlafstörungen, Angstzuständen und Depressionen leiden. Oft verlieren sie das Interesse an anderen Hobbys und sozialen Aktivitäten, was zu Einsamkeit und Isolation führen kann.

Erste Anzeichen einer Computerspielsucht sind, wenn Betroffene heimlich spielen, ihre Spielzeit verbergen oder wütend und gereizt werden, wenn sie nicht spielen können. Sie vernachlässigen ihre schulischen oder beruflichen Pflichten und verlieren die Kontrolle über ihre Spielgewohnheiten.

Die Therapie der Computerspielsucht beginnt oft mit einer Beratung durch einen Psychologen oder Therapeuten. Hier lernen die Betroffenen, warum sie spielen und wie sie dieses Verhalten ändern können. In manchen Fällen kann auch eine Gruppentherapie helfen, bei der sich die Betroffenen gegenseitig unterstützen. Es ist wichtig, neue Freizeitaktivitäten zu finden, die Spaß machen und das Leben bereichern. Mit der richtigen Hilfe und Unterstützung können Betroffene lernen, ihr Spielverhalten wieder zu kontrollieren und ein ausgeglichenes Leben zu führen.

Sucht und Abhängigkeit

Name: Date:

Kreuze die richtige Antwort an.

Warum kann Computerspielsucht zu körperlichen Problemen wie Rückenschmerzen und Übergewicht führen?

- ○ Aufgrund des intensiven Trainings im Spiel
- ○ Weil das Gehirn übermäßig stimuliert wird
- ○ Wegen des stundenlangen Sitzens und der fehlenden Bewegung

Wie können soziale Kontakte in Online-Spielen zur Computerspielsucht beitragen?

- ○ Spieler können durch den sozialen Aspekt immer mehr Zeit vor dem Bildschirm verbringen
- ○ Spieler entwickeln durch das Spielen eine stärkere Immunität
- ○ Spieler können sich gegenseitig Tipps für gesunde Lebensweisen geben

Welche psychischen Symptome können durch Computerspielsucht verursacht werden?

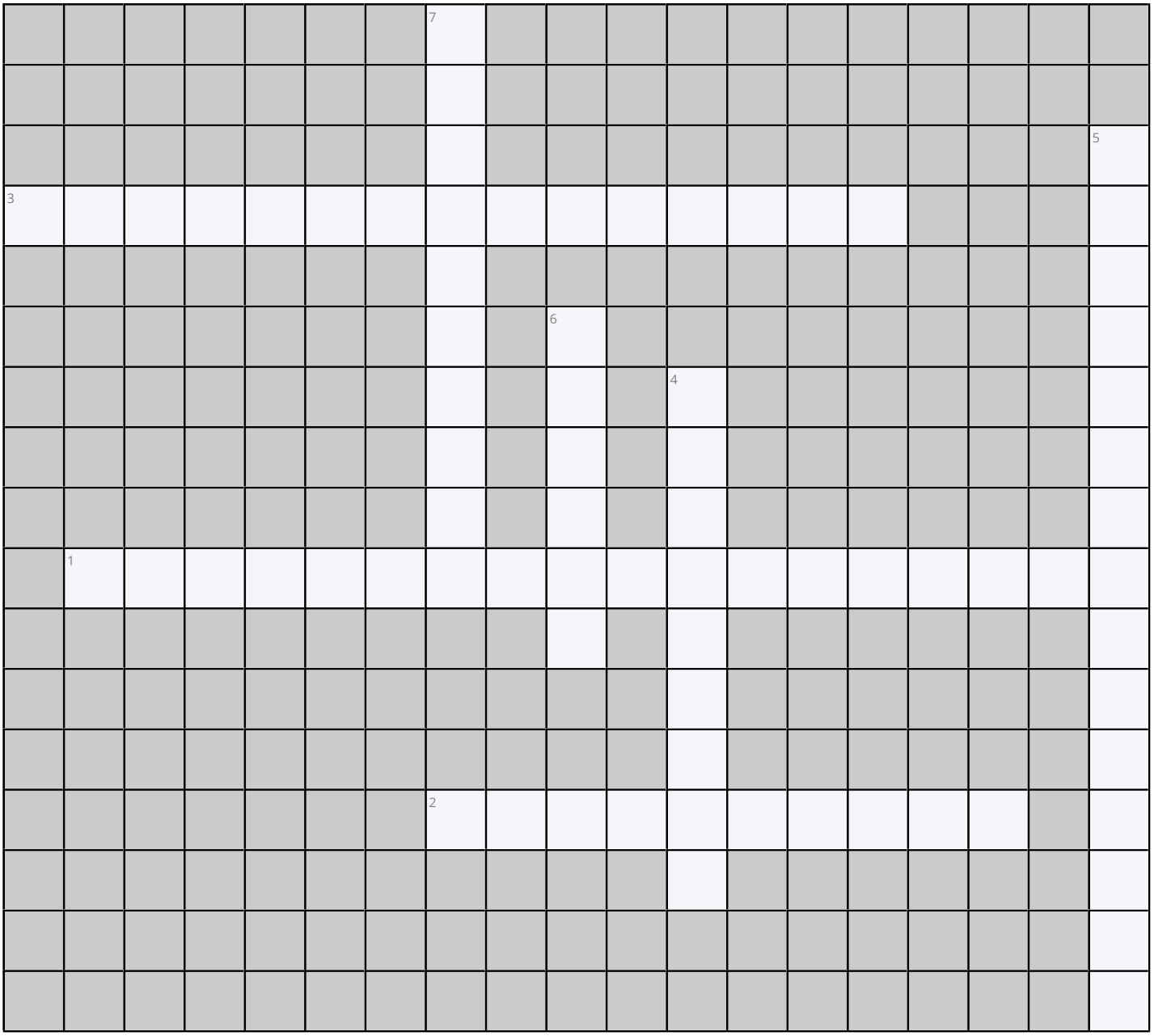
- ○ Angstzustände und Depressionen
- ○ Erhöhte Kreativität und geistige Klarheit
- ○ Verbesserte Schlafqualität

Was sind erste Anzeichen einer Computerspielsucht?

- ○ Vermehrte Leseaktivitäten und Interesse an Kunst
- ○ Heimliches Spielen und Verbergen der Spielzeit
- ○ Erhöhte sportliche Aktivität und soziale Interaktionen

Wie können Betroffene lernen, ihr Spielverhalten zu kontrollieren?

- ○ Durch den Kauf neuer und aufregender Videospiele
- ○ Durch die Teilnahme an intensiven Spielsitzungen
- ○ Durch Beratung bei einem Psychologen oder Therapeuten und Finden neuer Freizeitaktivitäten



Across

1 Eine Form der Verhaltenssucht im Zusammenhang mit Videospielen (18)
2 Psychisches Symptom, das oft mit Schlafstörungen und Isolation einhergeht (10)
3 Physische Beschwerden durch stundenlanges Sitzen (15)

Down

4 Die Tätigkeit, die Betroffene oft vernachlässigen (9)
5 Art der Therapie, bei der mehrere Betroffene zusammenkommen (15)
6 Ein Grund für das Spielen, um alltäglichem Druck zu entkommen (6)
7 Ein psychischer Fachmann, der bei der Therapie helfen kann (10)

Sucht und Abhängigkeit

Name: Date:

Ursachen, Bedingungen und Folgen von Abhängigkeit

Finde die passenden Worte für die Lücken.

Es gibt viele _____, warum Menschen süchtig werden können. Manchmal liegt es daran, dass jemand ein geringes _____ hat und sich schlecht fühlt. Andere Menschen haben Schwierigkeiten, mit _____ umzugehen oder Konflikte zu lösen. Manche sind sehr ehrgeizig und setzen sich stark unter Druck. Auch negative _____ oder ein falscher Freundeskreis können eine Rolle spielen. Wenn jemand oft gestresst ist oder das Suchtmittel leicht verfügbar ist, steigt das Risiko ebenfalls.

Die _____ einer Sucht können sehr unterschiedlich sein. Oft haben Süchtige Probleme in vielen Bereichen ihres Lebens. Ihre _____ leidet, weil Suchtmittel wie Drogen oder Alkohol die Organe schädigen. Viele Süchtige haben auch soziale Probleme, zum Beispiel Streit mit Familie und Freunden. Wenn sie ihre Arbeit verlieren, kommt finanzielle _____ hinzu. Schwer abhängige Menschen vernachlässigen sich oft selbst, haben große seelische Probleme und fühlen sich isoliert. Auch die _____ und Freunde des Abhängigen leiden oft unter der Situation.

Jeder Weg in die Sucht ist anders, aber die Risiken und Folgen sind oft ähnlich. Wichtig ist, dass man frühzeitig _____ sucht, um die Sucht zu überwinden und wieder ein gesundes Leben zu führen.

Not, Selbstwertgefühl, Gesundheit, Folgen, Hilfe, Familie, Gründe, Stress, Zukunftsaussichten

Erkläre, warum Menschen süchtig werden können. Nenne mindestens drei Gründe.

_____

_____

_____

Hinweis

In diesem Arbeitsblatt geht es um das Thema Sucht. Sucht kann jeden betreffen und schadet nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern auch dem Umfeld. Wenn du merkst, dass du oder jemand, den du kennst, Probleme damit hat, dann sprich mit einer vertrauten Person wie einem Lehrer, Elternteil oder Freund. Du kannst auch die 'Nummer gegen Kummer' (116111) anrufen, um anonyme Unterstützung zu erhalten. Es ist wichtig, sich früh Hilfe zu holen - niemand sollte das allein durchstehen. Der erste Schritt ist immer, das Problem zu erkennen und offen darüber zu sprechen. Es gibt Hilfe und Wege, aus der Sucht herauszufinden.