

# sítě, hry a porno

## ...bezpečně a zdravě...

**"Přílišné používání sociálních sítí může vést k nižšímu sebevědomí, úzkostem a depresi"**

- Obrázky a sdělení o druhých na sítích jsou jen střípkem reality - **NEPOROVNÁVEJ SE.**
- Někdy se na sítích můžeme cítit pod tlakem postovat dokonalé obrázky, videa, texty, a získávat co nejvíc lajků. Pokud se tak cítíš, věnuj **ENERGIÍ** raději něčemu **REÁLNÉMU** - svým koníčkům, sportu, času s kamarády...
- Online komunikace se někdy může zdát snazší, opravdovým kontaktem ale více poznáme sebe a druhého. Snaž se **UPŘEDNOSTŇOVAT** komunikaci z **OČÍ DO OČÍ** nebo telefonát.
- Nehodnot' se skrz selfies. Tvá hodnota není v tom, jak vypadáš, ale v tom, **KDO JSI A CO DĚLÁŠ.**

**"Gaming je skvělý relax, ale snadno se vymkne kontrole"**

- Hry umí pohltit tak, že zapomeneme na čas. Zkus si najít nějakou strategii, jak si **ČAS** strávený hraním **HLÍDAT**. Především tím problémům ve škole nebo s rodiči.
- Zamysli se nad tím, **JAKÉ HRY** hraješ a proč. Nejde o žánr, ale o kvalitu. Stejně jako jsou dobré a špatné filmy, jsou dobré a špatné hry. Ty špatné se většinou snaží jen tahat z hráčů peníze, ale herní prožitek nestojí za moc.
- Nezapomínej, že při gamingu hodně namáháš některé svaly – pravidelně **CVIČ** na záda, protahuj ruce, dělej v hraní přestávky. Inspiruj se u profesionálních hráčů, kteří kromě herních tréninků běhají po parku a posilují.
- I když tě hry zrovna hodně baví, nezapomínej **NA KAMARÁDY** a jiné věci, co rád/a děláš.

**a ještě:**

- Dávej si pozor na nákupy ve hrách. Často jde o malé částky, ale když se posčítají, je z toho velká suma.
- Loot-boxy jsou často "nespravedlivé" - slibují velké odměny, ale nebývá to tak. Navíc na loot-boxech může vznikat závislost, podobně jako třeba na hracích automatech nebo ruletě.

# sítě, hry a porno

## ...bezpečně a zdravě...

"Online pornografie může být návyková a způsobovat fyzické potíže"

- Pokud sleduješ porno na internetu, **REGULUJ** tyto aktivity. Přílišné sledování může velice rychle vést k závislosti, které se těžko zbavuje. Pokud pocítíš, že potřebuješ sledovat častěji, více, nebo více extrémní videa, alespoň na několik dní si dej pauzu!
- Přílišné sledování online porna často vede k pozdějším **PROBLÉMŮM** s dosažením **ORGASMU**, či **EREKCE** při reálném sexu.
- Porno **NIKDY NESDÍLEJ** s ostatními. Nemusí na to být připraveni.
- **Pamatuj: PORNO NENÍ SKUTEČNÝ SEX. A skutečný sex by neměl vypadat jako porno.**

### Jak poznám, že už to se sítěmi, hrami nebo pornem přeháním? Aneb **SYMPTOMY**

- Ztráta zájmu o jiné, než online aktivity,
- vyhýbání se kamarádům a sociálním kontaktům obecně,
- narůstající pocity úzkosti ze sociálních kontaktů,
- hromadící se problémy ve škole a doma,
- opakovaná potřeba lhaní o online aktivitách.

### kam se obrátit v případě krize:

**Dětské krizové centrum: linka pro rizika kyberprostoru:**  
**778 510 510, [problem@ditekrize.cz](mailto:problem@ditekrize.cz)**

**Linka bezpečí: 116 111**

**On-line poradna e-bezpečí:**  
**[poradna.e-bezpeci.cz](http://poradna.e-bezpeci.cz)**