

Não consegues dormir de forma tranquila e repousante;
 Não consegues fazer uma alimentação equilibrada;
 Encontras-te distante dos teus amigos;
 Os teus pensamentos e sentimentos são menos positivos;
 Verificas que andas menos estável emocionalmente: (maior agitação motora, maior irritabilidade, maior ansiedade);
 Costumas usar as novas tecnologias para a realização de jogos online em horas inapropriadas e de forma excessiva;
 Começaste a ter comportamentos aditivos como consumo de substâncias tóxicas (café, tabaco, bebidas alcoólicas).

Procura ajuda através do SPO da tua escola!
Fala com os teus pais! E marca uma consulta no centro de saúde da tua área de residência.
A TUA VIDA É O QUE MAIS IMPORTA!
NÃO ALIMENTES O PERIGO!
DIMINUI O RISCO!