Podes estar em situação de perigo se…

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
Costumas usar as novas tecnologias para a realização de jogos online em horas inapropriadas e de for
Começaste a ter comportamentos aditivos como consumo de substâncias tóxicas (café, tabaco, bebida

Se verificas alguma destas situações…

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!