



## SICHERHEITSREGEL

Vorname Nachname



### SUCHT: Was ist eine Sucht?

Es ist eine krankhafte Abhängigkeit von einem bestimmten Genuss- oder Rauschmittel oder ein übersteigertes Verlangen nach etwas Bestimmten.

**Beispiele: Alkoholsucht, Drogensucht, Spielsucht, Einkaufssucht...**

Eine Sucht beginnt meist erst harmlos und wird zunehmend stärker und unkontrollierbar, bis man davon nicht mehr lassen kann und abhängig wird.

Jeder kennt sich selbst am besten und weiß, wo seine Suchtgefährdung liegen könnte.

### Was kannst Du selbst tun?

Hin und wieder kann ich selbst eine Zeit lang auf etwas verzichten, wie zum Beispiel: auf das Handy, auf Computerspiele oder Fernsehen zu schauen. Stattdessen kann ich bewusst die Zeit anders nutzen, indem ich ein Buch lese, mich mit meinen Freunden treffe oder mit anderen Dingen beschäftige, die ich gerne mache.

### Schreibe hier auf, wie Du Dich verhalten sollst:

Was ist eine Sucht?

Von was kann man süchtig werden?

Wie entwickelt sich eine Sucht?

Was kann man selbst tun?