



## Trastorno de adicción a los videojuegos



### Descripción general

Hoy en día, tenemos acceso a los videojuegos siempre que lo deseemos. En casa, podemos jugarlos en los televisores y en las computadoras. Cuando salimos, podemos jugarlos en nuestros teléfonos y tabletas. Para muchos, los videojuegos son una distracción entretenida e inofensiva de la vida cotidiana. Pero, para algunas personas, estos se pueden convertir en una adicción.

### No lo puede controlar

Si usted es adicto a los videojuegos, es posible que sienta como que estos gobiernan completamente su vida. Usted juega siempre que puede, incluso aunque tenga otras cosas que necesita hacer. Siente la necesidad de jugar, incluso aunque no quiera. Es algo que no puede controlar. Se siente estresado cuando no puede jugar. Jugar con los videojuegos lo ayuda a sentirse normal.

### Se vuelve retraído

El trastorno de adicción a los videojuegos hace que usted deje de lado las actividades sociales. Es posible que les mienta a las personas cercanas a usted acerca de cuánto tiempo pasa jugando. Es posible que se quede despierto hasta altas horas de la noche. Esto daña las amistades de la vida real.

### Obtenga ayuda

Si esto le suena familiar, es preciso que reconozca que tiene un problema. Es necesario que haga algunos cambios en su vida. Limite sus juegos o deje de jugar del todo. Esfuércese en sus interacciones cara a cara. Estas son mejores para su felicidad y salud. Y es posible que necesite buscar apoyo psicológico. Superar el trastorno de adicción a los videojuegos no es fácil, pero con determinación, usted puede lograrlo.

Interpretación actuarial en fotos

© 2019 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.