

Nadelen van gebruik, gokken of gamen

Uit: Handleiding CGT-J ISBN 978 94 92121 318 © Resultaten Scoren / Perspectief Uitgevers, 2018.

Hieronder staat een aantal nadelen van gebruiken / gokken / gamen.

Kruis aan welke nadelen voor jou van toepassing zijn:

- | | |
|--|---|
| ☐ Het kost me veel geld | ☐ Ik voel me schuldig |
| ☐ Ik word dan sneller boos | ☐ Ik schaam me ervoor |
| ☐ Het is slecht voor mijn gezondheid | ☐ Ik kom minder de deur uit |
| ☐ Ik krijg meer last van benauwdheid | ☐ Ik word onverschilliger |
| ☐ Ik krijg minder conditie | ☐ Ik voel me een 'loser' |
| ☐ Ik krijg minder energie | ☐ Ik verzorg mezelf slechter |
| ☐ Ik heb vaker ruzie | ☐ Ik zie steeds minder mensen |
| ☐ Ik kom 's ochtends moeilijk op gang | ☐ Ik maak mijn schoolwerk niet |
| ☐ Ik krijg problemen op school | ☐ Mijn ogen worden soms moe |
| ☐ Ik krijg problemen op het werk | ☐ Ik krijg hoofdpijn |
| ☐ Ik voel me er afhankelijk van | ☐ Ik kan moeilijk in slaap vallen |
| ☐ Ik raak vrienden kwijt | ☐ Ik word soms kwaad op mezelf als
het niet gaat zoals ik wil in een game |
| ☐ Ik heb er thuis problemen door | ☐ Ik raak opgefokt als ik niet kan gamen |
| ☐ Ik heb moeite me te concentreren | ☐ Ik raak mijn familie kwijt |
| ☐ Ik word er vergeetachtiger van | ☐ Ik ben vaak moe |
| ☐ Ik heb last van slaapproblemen | ☐ Anders, namelijk... |
| ☐ Ik voel me depressiever | |