

Что такое игровая зависимость?

Игровая зависимость возникает, когда привычка играть мешает человеку жить. Зависимость обычно развивается из-за онлайн-игр, но может возникнуть из-за любых видов игровых устройств. Игрок не может контролировать, сколько времени проводит за игрой, что приводит к нездоровому образу жизни и снижению качества жизни в отношениях, учебе и работе.

Важно отметить, что умеренное время, проведенное за играми в любом возрасте, является приемлемым. Однако зависимость от видеоигр может причинить серьезный вред здоровью и социальной жизни. Ниже представлен список симптомов игровой зависимости, а также советы о том, как избежать этой зависимости и как излечиться, если вы уже страдаете от нее.

Симптомы игровой зависимости:

- Плохая успеваемость в школе, неудачи на работе или дома из-за чрезмерного увлечения видеоиграми
- Печаль, тревога или раздражительность, когда отбирают возможность играть или играть становится невозможно
- Отказ от других видов деятельности или социальных отношений ради игры
- Соккрытие от семьи или других людей факта проведения большого количества времени за видеоиграми
- Снижение уровня личной гигиены или ухоженности из-за чрезмерного увлечения видеоиграми
- Использование видеоигр для снятия негативных эмоций, таких как, чувство вины или безнадежности

Как бороться с игровой зависимостью?

Принятие ответственности

Проблема не заключается в самих играх. Попытки побороть "зависимость" не будут успешными, пока человек не осознает ее существование.

Первый шаг - признать наличие проблемы и принять решение, что текущее состояние не подходит. [Проблема не в играх](#), не в их содержании: человек, который выбирает играть, испытывает проблемы и нуждается в поддержке.

Видеоигры формируют привычку, и вам нужно осознанно решить прекратить эту практику. Видеоигры не являются зависимостью, пока они не начинают контролировать вашу жизнь настолько, что вы не способны выполнять повседневные рутинные действия. Пришло время сесть и принять осознанное решение.

Определение степени влияния игр

Задайте себе следующие вопросы:

1. Сколько часов в день вы проводите за игрой?
2. Часто ли вы гуляете в выходные?
3. Когда вы в последний раз занимались другими хобби?

Осознание отрицательных последствий зависимости поможет вам сосредоточиться на позитивных аспектах и восстановить то, чего вам так не хватает. Например, в Японии практикуется [осознанная прогулка в лесу для восстановления сил](#), так как считается, что современные люди проводят много времени за компьютером. Интересно отметить, что Япония является страной, которая создает множество популярных компьютерных игр.

Установка ограничений

Установите определенное время в день, которое вы можете провести за игрой. Если вы решили, что у вас есть один час в день для игры, придерживайтесь этого времени и выбирайте игры в соответствии с этим ограничением. Не начинайте новый раунд, если он займет больше времени, чем у вас осталось на игру. Лучше прочитайте обзор или инструкцию о персонажах и тактике на следующий раз.

Если вы играете в игру, которая требует много времени для прохождения между сохранениями, или играете в игру с открытым миром, например, MMORPG, вам стоит задуматься о выборе другой игры или жанра.

MMORPG (массовая многопользовательская онлайн-ролевая игра) - жанр компьютерных игр, в которых множество игроков со всего мира могут одновременно взаимодействовать в виртуальном игровом мире. В таких играх игроки создают своих персонажей, развивают их навыки, сражаются с монстрами, выполняют задания и взаимодействуют с другими игроками внутри игровой вселенной.

...

Установите на своем телефоне напоминание о том, когда начинать и заканчивать игру. Если вы не можете остановиться, когда появляется уведомление, это признак того, что вам нужно обратить больше внимания на работу с отношением к играм: обратиться к специалисту или прекратить играть на некоторое время.

Правильный подсчет игровых часов

Включите в подсчет время, проведенное за просмотром прохождений и видео-гайдов, стримов игр, а также время, проведенное в обсуждении игр в реальной жизни. Если это число превышает 25 в неделю, то возможно у вас есть проблема. Если вы не профессиональный киберспортсмен, то сотни и тысячи часов проведенные в [Steam](#) не являются поводом для гордости, а являются сигналом задуматься и обратить внимание на свою жизнь.

Найдите альтернативу онлайн играм

Освободившееся время, когда вы начнете снижать количество часов за компьютером, можно посвятить настольным играм, в которых большие сообщества и интересные механики. Можно попробовать себя в творчестве, спорте, чтении комиков и книг, их тоже классно обсуждать с друзьями.

Сознательно выбирайте, на что тратите время и деньги в своей жизни

Скрытой угрозой является гача-гейминг и онлайн-казино внутри игр для несовершеннолетних. Скины для персонажей, улучшения оружия и особенно "рулетки с минимальным процентом выигрыша" являются серьезной проблемой.

Как бороться с игровой зависимостью?

В статье мы рассмотрели не только корни и проявления игровой зависимости, но также предоставили конкретные шаги, направленные на ее преодоление.

Первым шагом в победе над игроманией является признание наличия проблемы и готовность к переменам. Эта осознанность может стать толчком к разработке стратегии ограничения времени, установке ясных границ и определению новых приоритетов в жизни.

Поддержка со стороны близких, друзей или специалистов в области психологии играет важную роль в успешной борьбе с зависимостью. Обмен опытом и чувствами с теми, кто прошел через подобное, может быть ценным ресурсом.

Важным этапом в процессе преодоления игромании является поиск заменяющих увлечений, которые приносят радость и удовлетворение. Занятия физической активностью, развитие творческих навыков или углубление в социальные сферы могут не только помочь отвлечься от игр, но и внести положительные изменения в образ жизни.

Таким образом, преодоление игромании - это процесс, требующий усилий, самоанализа и последовательных шагов в новом направлении. Сочетание осознанности, поддержки и активного стремления к здоровым привычкам поможет каждому обрести контроль над своей жизнью, создав баланс между реальностью и виртуальным миром.