

9 ПРИЗНАКОВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

- 
- The infographic is displayed on a computer monitor. It features a list of nine signs of internet addiction, each numbered and color-coded. The signs are arranged in a grid-like fashion on the screen. Below the monitor, a white computer mouse is visible on a light blue surface.
- 1 ПОСТОЯННОЕ ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ОНЛАЙН
 - 2 РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИ НЕВОЗМОЖНОСТИ ВЫЙТИ В ИНТЕРНЕТ
 - 3 НЕЖЕЛАНИЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ ОТ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА
 - 4 РАССТРОЙСТВО ВНИМАНИЯ
 - 5 ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ
 - 6 ОТКАЗ ОТ ПИЩИ ИЛИ СИСТЕМОЕ НЕРЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ
 - 7 ОТКАЗ ОТ ОБЩЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
 - 8 ГОТОВНОСТЬ ВКЛАДЫВАТЬ ВСЕ СВОБОДНЫЕ ДЕНЬГИ В КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ
 - 9 КОНФЛИКТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ

1. Следите за временем

Компьютерные игры — это увлекательный процесс. Мы можем и не заметить, как провели за ним несколько часов. Довольно легко потеряться в выдуманных мирах и сюжетных поворотах, которые будут удерживать вас у экрана «ещё 10 минут».

Записывайте, во сколько вы начинаете играть и во сколько

заканчиваете. В конце недели подсчитайте, сколько часов у вас ушло на игры. Скорее всего, эта цифра заставит вас одуматься.

2. Установите лимит

Поставьте таймер, который поможет вам в этом. Даже если вы продолжите играть после его сигнала, вы всё равно будете знать, сколько времени вы потратили. А знание — это ключ к вашему спасению. Возможно, это поможет выработать правило, например, играть только с друзьями или лишь в определённые дни.

Помимо временного лимита, установите денежный лимит. Определите, сколько игр в месяц вы можете себе позволить.

3. Основательно подходите к выбору игр

Прохождение некоторых игр требует очень много времени. Откажитесь от них в пользу тех, что можно закончить за более короткий срок.

4. Не бойтесь закончить игру, если она вам не нравится

Многие игроки стараются выбирать игры посложнее, чтобы доказать себе и всем, на что способны. Усмирите своё игровое эго. Это лишь виртуальная реальность. Если игра не доставляет вам удовольствия, просто не проходите её.

Не воспринимайте онлайн-игры как настоящее соревнование. Никто не осудит вас, если вы просто выйдете из игры. Это ведь ваша жизнь, и только вам решать на что тратить своё время.

5. Заслужите время на игры

Если из-за игр вы забрасываете домашние дела, работу и личную жизнь, то у вас серьёзные проблемы. Попробуйте заслужить игру. Не садитесь за компьютер, пока не выполните текущие задачи. Помните, что целью является не полный отказ от видеоигр. Вам важно осознать, что они лишь часть вашей — многогранной жизни.

6. Смотрите трансляции видеоигр

Многие находят странными и бесполезными прямые трансляции видеоигр на YouTube или Twitch. И зря. Вместо того чтобы тратить своё время, можно посмотреть, как это делает кто-то другой. При этом не обязательно сидеть перед экраном. Можно заняться полезными делами, например уборкой.

7. Устройте игровую голодовку

Не у каждого получится резко отказаться от видеоигр на какое-то время. Но иногда это срабатывает. Если чувствуете, что вам пора возвращаться в реальность, попробуйте удалить с компьютера все игры или же собрать все диски и отвезти кому-нибудь из друзей на хранение. Например, на две недели или месяц.

У вас появится больше времени для важных дел и встреч с дорогими людьми.

Вы поймёте, что настоящая жизнь намного интереснее и игры вам её не заменят.

8. Найдите причину вашего бегства от реальности

Компьютерные игры — это неплохой способ расслабиться. Однако игровая зависимость является одной из форм эскапизма. Подумайте, не прячетесь ли вы от чего-то в виртуальном мире.

Если у вас проблемы в личной жизни, обсудите их с вашим партнёром. Если на вас давит работа, обратитесь за помощью и постарайтесь найти решение проблемы. Это эффективнее, чем прятаться за монитором.

В игре все мы сильные и выносливые, а в действительности — не всегда. Но ведь вы не приобретёте эти качества, если будете упорно избегать испытания, которые приготовила для вас жизнь.