

### Тема 3. Зависимости. Перспективы.

Игровая компьютерная зависимость.

Проблема, когда человек не видит проблемы.

Способ избегания реальности, ответственности, взросления.

Трата своего времени и ресурсов в жизни, на прогнание возможности ни за что не отвечать.

Формируется в семейной системе, но во взрослой жизни мы сами решаем, что нам делать.

Почему формируется:

Основная причина – в жизни для достижения результата нужно прилагать усилия, изо дня в день, часто на протяжении месяцев и лет, без заведомо известного результата.

Компьютерные игры отвлекают от проблем и неразрешенных ситуаций, моментально дают сильные эмоции. Нашей психике без разницы откуда брать эмоции, они переживаются одинаково.

Алекситимия (непонимание своих чувств, неумение назвать свои чувства), аффекты.

Снежным комом ситуация ухудшается.

Что делать?

Разбираться с чувствами. Что чувствуете сейчас? Что вы чувствуете в повседневной жизни? Как это чувство проявляется, на что похоже, как выражено в теле?

Разбираться с целями. Краткосрочные и долгосрочные.

Поиск смысла жизни. Проживание своего мифа – за последние 10 тысяч лет все ролевые модели так или иначе поименованы. Люди не живут без смысла жизни, а выживают.

Спорт, ЗОЖ, физкультура, режим дня, дисциплина, чтение, поиск хобби, личная жизнь, отношения, друзья («своя стая»), работа.

Успех в Доте.

В настоящее время нет каких-то определенных закономерностей, определяющих потенциальный успех или не успех в Доте.

Единственная закономерность – это стабильно потраченные 10000 часов+ на игровую практику.

Любовь к игре – если вам игра не нравится, не нравится проводить время за компьютером и вы просто рассматриваете это как альтернативный способ заработка, это имеет право на жизнь, но будет сложно. Не является ли это избеганием реальности?

Круг единомышленников – где найти, кто эти люди? Чтобы вас могло объединять?  
Участие в киберспортивных мероприятиях – турниры и ЛАНЫ, поиск новых друзей ИРА, знакомства и т.д.

Поддержка родных и близких – объясните своим родным и близким чем вы занимаетесь, почему для вас это важно.

Регулярные тренировки, улучшение своих способностей. Отсутствие формального отношения к игре.

Просмотр реплеев, думайте головой. Основа развития в киберспорте – мышление. Останавливайте реплеи, ищите причины почему про-игроки делают те или иные мувы, ставьте перед собой конкретные цели научиться чему-то.