**Откуда берет свое начало игровая зависимость?**

Развивая своего персонажа в игре, человек получает тот же всплеск удовольствия от гормональной системы поощрения, что и в реальной жизни. Хоть и в более мелких количествах, но стабильно и без риска для здоровья. Почему он это делает?

Люди ограничены конкретной территорией – планетой Земля. Все ресурсы на планете тоже ограничены. А это значит, что все не смогут получить то, чего хотят. Кому-то каких-то ресурсов достанется больше, кому-то меньше.

Ограниченность ресурсов создает конкуренцию за них. Более успешные люди в этой конкуренции побеждают. Менее успешные проигрывают. Те, кто не смог получить успех в реальной жизни, могут компенсировать его виртуальным.

Почему в виртуальном мире успех получить легче, чем в реальном? Потому что в играх уже есть готовый сценарий, план успеха. За вас его уже составили конструкторы игры. Вам нужно сделать конкретные вещи, и за это вы получите конкретное вознаграждение. Все понятно и просто. К тому же, безопасно, потому-то вы можете лежать сколько угодно.

А что в реальной жизни? В реальной жизни, чаще всего, плана нет. Либо он есть, но написан не вами, а вашими родителями, школой, университетом, работодателем, культурой или традицией. Так что это план не успеха, а адаптации и подчинения. Поэтому удовольствия он не приносит.

Так же, в реальной жизни страшно пробовать что-то новое. Нет функции сохранения. Поэтому человек лишается предприимчивости и остается в зоне комфорта.

Как вы уже поняли, этот сюжет не только про игровую зависимость, но и про то, почему в реальной жизни не получается добиваться результатов. Первая причина, это отсутствие подробного плана своей жизни.

Есть много методик и техник, которые могут помочь в определении себя и построении своего плана.

Когда у вас будет четкий план и четкие цели, вторая проблема, с которой вы можете столкнуться, это отсутствие силы воли.