

Kuinka vähentää ruutuaikaa ja rajata pelaamista?

- Aloita päiväsi muulla kuin pelaamalla: mikä olisi sinulle hyvä aamurutiini ja miten saisit päiväsi käyntiin?
- Lopeta päiväsi muulla kuin pelaamalla: mitkä rutiinit illalla tukisi sinulle hyvän vuorokausirytmän ylläpitoa?
- Sammuta iltasin tietokone, jotta kynnyksen käynnistykseen kasvaa. Kirjaudu ulos iltasin tileistä, joilla pelaat. Irroita laitteen johto seinästä.
- Kokeile uusia harrastuksia. Oletko halunnut kokeilla jotain lajia tai palata vanhan tutun harrastuksen pariin? Mikä paikkakunnallasi on mahdollista?
- Kokeile Discordin käyttöä muuhun kun pelaamisen ohelle.
- Ajasta pelaamista, esim. tunnin pelaamisen jälkeen seuraa 30 minuuttia kotitöiden, opiskelun tai liikunnan parissa.
- Päätä, että saat pelata vain tietyn rajatun kellonajan aikana päivittäin.
- Tiedosta ja tunnista pelien koukuttavat mekaniikat: mitkä asiat koukuttaa juuri sinua? Tarkkaile lisäksi sisäistä maailmaasi: mikä tunne tai ajatus saa sinut pelaamaan? Voisiko tarve täytyä muilla keinoilla?
- Hyödynnä käyttörajoituksia esim. sovellusten avulla peliajan rajaamisessa.
- Pelaa vähemmän koukuttavia pelejä tai anna tunnukset läheiselle, jolta joudut kysymään tunnukset pelaamista varten aina erikseen.
- "Downshiftaa" eli hanki heikompi pelikone, joka ei pyöritä yhtä hienoja pelejä tai yhtä hyvin pelaamiasi pelejä.