

Обнаружено, что видеоигры полезны для психического здоровья.
Но есть нюансы

В рамках исследования специалисты разослали анкеты людям, находившимся дома во время карантина из-за COVID-19. Некоторые из участников выиграли это время в лотерею игровые приставки и игры.

Проанализированы по итогам работы были 97 602 анкеты. Эксперты обнаружили в ответах закономерность: люди, которые играли в видеоигры, испытывали большее чувство удовлетворённости жизнью, чем те, кто не играл. А это ключевой компонент психического здоровья. Но для этого они должны были играть 3 часа или больше в день.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.