Родителей просим обратить внимание!

Среди подростков распространяется новая игра «Красная дверь, Желтая дверь», которая провоцирует искусственное изменение состояния сознания. Участники игры подвергаются риску развития тревожных расстройств, панических атак и проблем с физическим здоровьем.

Чем опасна эта игра?

Игра заключается в погружении одного участника в трансовое состояние, вызванное дыхательными упражнениями или длительной фиксацией внимания. Роль второго игрока — вести «путешественника» по воображаемому миру, задавая вопросы и направляя сознание. Когда участник теряет контакт с реальностью, его сложно вернуть обратно. Это грозит потерей ориентировки, ухудшением самочувствия и стрессовыми реакциями.

Специалисты отмечают, что самостоятельные попытки изменить сознание могут привести к таким последствиям:

* Повышенная тревожность и нервозность.
* Нарушения сна и концентрации внимания.
* Появление фобий и страхов.
* Ухудшение общего самочувствия.

Кроме того, физические нагрузки вроде частого дыхания создают дополнительную нагрузку на организм, вызывая головокружение, слабость и нарушение координации движений.

Как действовать родителям?

* **Открытый диалог:** спросите ребенка, слышал ли он о подобной игре, и расскажите честно обо всех связанных с ней рисках.
* **Предлагайте альтернативы:** спорт, творчество, хобби, направленные на самовыражение и расслабление.
* **Наблюдение за состоянием:** обращайте внимание на внезапные перемены настроения, ухудшение успеваемости или трудности общения.

Помните, профилактика лучше лечения! Будьте рядом и поддерживайте своих детей.