



Уважаемые родители!

ПРОФИЛАКТИКА ЗАЦЕПИНГА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

*Зацепинг — Это не только поиск острых ощущений.
Часто за рискованным поведением стоят эмоциональные
трудности, тревога или потребность в признании*



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ ИДУТ НА РИСК

- **Адреналин и острые ощущения**
желание испытать сильные эмоции
- **Признание и значимость**
потребность быть принятым, получить уважение сверстников
- **Снятие психоэмоционального напряжения**
попытка уйти от тревоги, стресса, внутренней боли
- **Чувство одиночества**
нехватка внимания и поддержки, «меня не понимают»



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- **Интерес к экстремальному контенту**
видео и группы о поездках, крышелазании, опасных испытаниях
- **Фразы: «со мной ничего не случится», «все пробовали»**
обесценивание опасности
- **Резкие изменения**
круга общения и настроения, скрытность, уходы без объяснений
- **Повышенная тяга к риску**
стремление к опасным ситуациям, поиск острых ощущений



ЧТО ПОМОГАЕТ

- **Спокойный разговор и доверие**
интересуйтесь жизнью подростка, не осуждайте и не критикуйте
- **Эмоциональная поддержка**
признавайте чувства ребёнка, помогайте справляться с трудностями
- **Безопасные способы получать яркие эмоции**
спорт, творчество, путешествия, волонтерство, хобби
- **Обращение к специалисту**
при тревоге, изменениях поведения или трудностях в общении



**ДАЖЕ ОДИН ЭПИЗОД ЗАЦЕПИНГА МОЖЕТ
ПРИВЕСТИ К ТЯЖЁЛОЙ ТРАВМЕ ИЛИ ГИБЕЛИ**

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



290-86-76, 242-36-69 ЦСПСиД Калининского района
234-43-84 Кабинет медико-психологической помощи СПб
ГКУЗ ЦВЛ «Детская психиатрия» им.С.С.Мнухина

Телефоны доверия для детей, подростков
и их родителей

576-10-10 ГКУЗЦВЛ «Детская психиатрия» им.С.С. Мнухина

124, 8-800-2000-122

Единый общероссийский телефон доверия



246-08-07

ГБУ ЦППМСП Калининского
района



Ребёнку важно знать
что в трудной
ситуации рядом есть
взрослый, который
не отвергнет,
а поможет