

Небезпечні ігри: будь обережним!

● Що це за ігри?

Ігри типу «Червоні двері, жовті двері» або подібні до них – це психологічні “забави”, у яких діти чи підлітки занурюються у стан напівсну чи трансу. Там потрібно уявляти двері, кімнати, тіні, фігури... Ніби цікаво, але насправді дуже небезпечно.

⚠ Чому не можна грати в такі ігри:

1.  Вони можуть вплинути на психіку.
Уява – це сила. Але якщо використовувати її неправильно, можна злякатися того, що сам вигадав. Це може спричинити **страхи, тривожність, нічні кошмари** або навіть паніку.
2.  Це не просто гра.
Такі ігри іноді змушують бачити чи відчувати “щось дивне”. І хоча це лише уява, для мозку це виглядає як справжній досвід. У деяких дітей навіть виникали **галюцинації** або **втрата відчуття реальності**.
3.  Можна втратити контроль.
Гравець може не прокинутися одразу або навіть втратити свідомість. Це небезпечно не тільки для нього, а й для тих, хто поруч.
4.  ♂ Це НЕ спосіб “довести сміливість”.
Справжня сміливість – це вміти **сказати "ні"**, коли щось виглядає небезпечно. Грати у такі речі – не ознака хоробрості, а **ризик для здоров'я**.

🛡 Як захистити себе:

- **Будь уважним до своїх відчуттів.** Якщо щось лякає чи здається дивним — краще відійти.
- **Не йди за "модою".** Те, що популярно в TikTok чи YouTube, не завжди корисне.
- **Знай свої межі.** Ігри мають приносити радість, а не тривогу.
- **Говори з дорослими.** Якщо хтось пропонує дивну гру — **розкажи батькам, учителю, шкільному психологу.**
- **Підтримуй друзів.** Якщо хтось хоче грати в небезпечну гру — поясни, чому це може зашкодити. Твоя порада може **врятувати людину від біди.**

✨ Пам'ятай:

Твоя психіка — це скарб. Бережи її, як бережеш своє серце чи зір. Справжні герої не грають у небезпечне. Вони **роблять мудрий вибір**.