

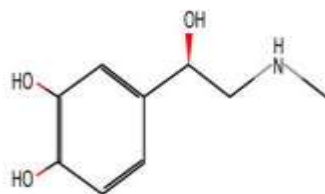
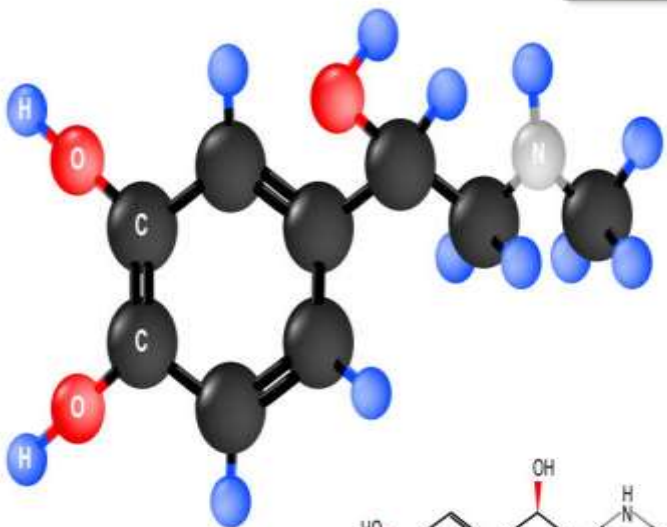
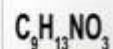
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Адреналиновая зависимость у подростков
(памятка родителям)

Педагог-психолог
МБУДО «ДЮЦ»
О.Д. Одинцова

Челябинск
2026

Adrenaline



Адреналиновая зависимость у подростков – это форма нехимической аддикции, при которой ребенок испытывает навязчивую потребность в рискованных действиях для получения острых ощущений.

Проблема подростковой адреналинозависимости стоит остро из-за активной гормональной перестройки (**пик гормональной бури в 12-15 лет**) и физиологической незрелости зон мозга, отвечающих за саморегуляцию.

Именно в этот нестабильный период проявляются эмоциональные качели, тяга к риску и агрессивность.

Причины поиска подростками «острых ощущений»:

- как способ самоутверждения, получение внимания и признания от значимой группы;
- как «уход от реальности», когда подросток переживает внутреннюю пустоту, скуку, тогда риск «заглушает» психическое состояние;
- выброс адреналина провоцирует последующий рост уровня эндорфинов, на время, создавая состояние эйфории, стимулируя возрастающую потребность в адреналине.

Почему это опасно?

1. Постоянные выбросы адреналина изнашивают сердечно-сосудистую систему (развивая тахикардию и гипертонию), могут привести к депрессии или переходу на употребление психоактивных веществ.
2. Постоянное чувство неудовлетворенности, раздражительности вне экстремальных ситуаций; подросток может впасть в апатию.
3. Потребность в увеличении дозы адреналина. Риск травматизации и летального исхода.

Родителям. Как быть? Что стоит говорить подростку, а чего говорить нельзя.

Вопрос, который стоит задать подростку:

– «Чего тебе сейчас больше всего не хватает в жизни, что ты ищешь это в опасности?».

Обязательно выслушайте, не перебивая, не осуждая то, что подросток Вам расскажет.

Чего говорить НЕЛЬЗЯ:

«Шел бы ты, лучше делом занялся»

«В наше время мы такой дурью не страдали»

«Ты совсем о нас не думаешь, ты эгоист»

«Запрет тебя дома и будешь сидеть, пока ума не наберешься».



Говорите о своих чувствах, а не об ошибках ребенка.

Вместо «Ты ведешь себя как самоубийца», скажите: «Я очень за тебя боюсь», «Я чувствую беспомощность, потому что не могу тебя защитить, когда ты рискуешь».

Объясните физиологические особенности. Подростки лучше принимают факты, чем запреты: «Твой мозг сейчас работает так, что ему нужно все больше «топлива». Это как наркотик: сегодня ты залез на забор, завтра тебе нужна крыша, а послезавтра мозг уже перестает радоваться обычным вещам. Давай не дадим химии мозга тебя обмануть».

Предлагайте альтернативы. Похоже, тебе сейчас не хватает ярких красок в жизни (легализация чувств ребенка). Давай подумаем, где их взять, чтобы это не закончилось больницей».

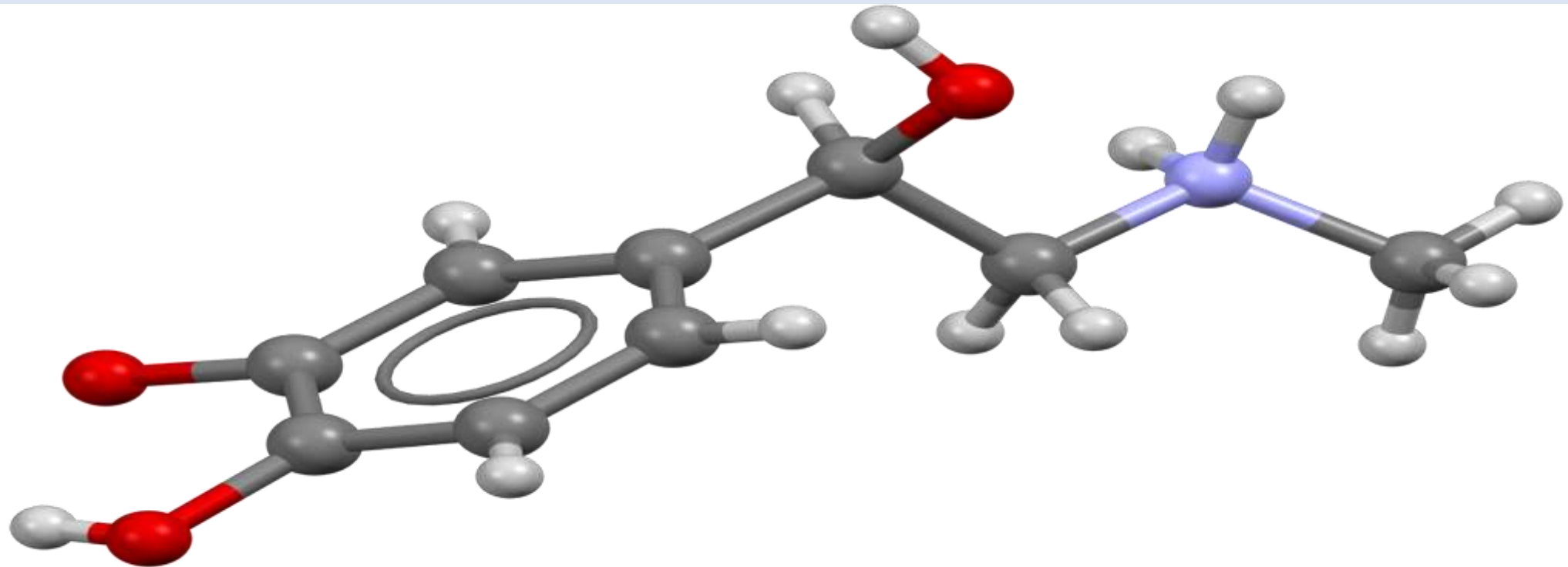
«Я не хочу запрещать тебе экстрим. Давай найдем способ, где ты будешь получать тот же адреналин, но с нормальной страховкой и тренером. Роупджампинг, картинг, единоборства? Выбирай, я поддержу и оплачу».

Используйте фразы-якори:

«Риск – это круто, когда ты его контролируешь, а не когда он контролирует тебя».

«Смелый – тот, кто рассчитывает риски, а не тот, кто их игнорирует».

«Мне важно, чтобы ты был жив не просто завтра, а через 20-30 лет, чтобы успел сделать, все, что ты задумал».



Уважаемые родители, помните, что подросток рискует не для того, чтобы «добить» вас, а потому что его **МОЗГ** временно работает в режиме поиска **сверхстимулов**.

Запреты не работают, так как потребность в получении эйфории не исчезает, а начинает скрываться.

При выборе секции опирайтесь на то, что именно привлекает ребенка: **высота** (скалолазание), **скорость** (картинг) или **соревнования** (единоборства).

Ваша цель – не сломать тягу подростка к жизни и приключениям, а привить культуру безопасности.