



Автор: Алла Макеевко, медсестра отделения профилактики

Значительную часть самоубийств можно предотвратить.

Защиту от суицидального обеспечивают:

хорошие, сердечные отношения между членами семьи;

хорошие, ровные отношения с товарищами по школе, с учителями;

уверенность в себе, в своих силах, убежденность в способности достижения жизненных целей;

умение обращаться за помощью при возникновении трудностей, например в учебе;

стремление посоветоваться со взрослыми при необходимости принятия важных решений;

участие в общественной жизни, например в спортивных мероприятиях, членство в обществах, клубах.

Положительная самооценка и чувство собственного достоинства помогают детям и подросткам избегать эмоциональных проблем и уныния, предоставляют возможность успешного преодоления трудных и травмирующих ситуаций в жизни.

Советы взрослым:

Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, в том числе прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

не следует оказывать постоянное давление на подростка и предъявлять чрезмерные требования в отношении достижения все лучших и лучших результатов.

Взрослым недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует их действительно любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и когда тебе только часто повторяют, что любят.

Детей важно принимать такими, какие они есть. Более того, их нужно любить такими, какие они есть. Они должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому что они дети.

Самоубийство не является громом с ясного неба: подростки с суицидальными наклонностями весьма ясно предупреждают о своих намерениях и оставляют много возможностей для принятия соответствующих мер. А именно – своевременное направление суицидального подростка к врачу общего профиля, детскому психиатру, психологу может спасти его жизнь!