

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ

СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни

Почему человек решается на самоубийство?

- чувствует себя никому не нужным
- нуждается в любви и помощи
- не может сам разрешить сложную ситуацию
- накопилось множество нерешенных проблем
- боится наказания
- хочет отомстить
- хочет получить кого-то или что-то

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация
- проблемы в учебе
- мало друзей
- нет устойчивых интересов, хобби
- ссора с любимым человеком
- семейная история суицида
- перенесли тяжелую утрату
- жертвы насилия
- употребляющие алкоголь, наркотики
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений
- имеют склонность к депрессиям

Депрессивное состояние подростка может повлечь за собой серьезные, опасные и непоправимые последствия!

4 основных метода оказания психологической помощи подростку, пребывающему в депрессии:

- активная эмоциональная поддержка подростка, находящегося в состоянии депрессии;
- поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;
- обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- расширение временной перспективы и самопонимания

Чтобы поддержать ребенка, взрослым необходимо:

-   Проводить больше времени с ребенком.
-   Разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.
-   Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему.
-   Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.
-   Обеспечить подростку соблюдение режима дня.
-   Заняться с ребенком новыми делами.
-   Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
-   Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
-   Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
-   При необходимости, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту, психиатру.