

В профилактике депрессий и суицида у детей важную роль играют родители.

- Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.
- Необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.
- Предложить ребенку заняться новыми совместными делами.
- Ребенку необходимо соблюдать режим дня.
- Обязательно обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

СИМПТОМЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Потеря аппетита или импульсивное обжорство;
2. Бессоница или повышенная сонливость;
3. Тревожное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
4. Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
5. Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, неуверенность в себе;

Факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид

- Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
- Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.
- Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.
- Музыка или живопись могут послужить симптомами о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ребенок.
- Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.
- Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА ПРОЯВИВШЕГО СУИЦИДАЛЬНЫЕ НАКЛОННОСТИ:

1. Фон общения с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным.
2. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребенка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы.
3. Главный козырь взрослых — это терпение и тактичность.
4. Необходимо развивать у ребенка инициативность и самостоятельность.
5. В быту необходимо стимулировать ребенка к разностороннему общению: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо.
6. На первых этапах присутствие и участие знакомого взрослого обязательно.