

Як запобігти самогубству?

Що можуть зробити батьки?!

Суїцидальна поведінка - це серйозна проблема, яка може торкнутися будь-кого. Важливо знати, як розпізнати ознаки суїцидального ризику, та як допомогти своїй дитині. Тому профілактика суїцидальної поведінки у дітей є важливим завданням для батьків. Ось кілька порад, які можуть допомогти батькам запобігти суїцидальним намірам у дітей:

1. Будуйте відкриті та довірливі стосунки

- ✓ **Слухайте своїх дітей:** Приділяйте їм час і уважно слухайте їхні проблеми, переживання та думки. Діти повинні відчувати, що можуть звернутися до вас за підтримкою в будь-який момент.
- ✓ **Спілкуйтеся зі своїми дітьми.** Підтримуйте відкритий та чесний діалог про психічне здоров'я, суїцид та інші складні теми. Дайте своїм дітям зрозуміти, що ви їх любите, цінуєте та завжди готові вислухати.
- ✓ **Не судіть і не критикуйте:** Нехай дитина відчує, що її розуміють і підтримують, навіть якщо ви не згодні з її поглядами чи вчинками.

2. Підтримуйте емоційну стабільність

- ✓ **Навчіть дітей висловлювати емоції:** Допоможіть їм зрозуміти, що всі емоції нормальні, і важливо навчитися висловлювати їх без страху осуду.
- ✓ **Показуйте власний приклад:** Демонструйте здорові способи подолання стресу та вирішення конфліктів.

3. Підтримуйте самооцінку

- ✓ **Хваліть за досягнення:** Навіть невеликі успіхи заслуговують на похвалу. Це допомагає дітям відчувати себе значущими та успішними.
- ✓ **Уникайте порівнянь:** Не порівнюйте дитину з іншими дітьми, щоб не знижувати її самооцінку.

4. Освічуйте про суїцидальні думки

- ✓ **Говоріть про це відкрито:** Поясніть дітям, що суїцидальні думки можуть виникати внаслідок сильного стресу чи депресії, і що є способи отримати допомогу.
- ✓ **Навчіть розпізнавати ознаки:** Розкажіть про ознаки суїцидальних намірів, щоб вони могли розпізнати їх у себе чи у своїх друзів.

5. Створюйте безпечне середовище

- ✓ **Контролюйте доступ до небезпечних предметів:** Обмежте доступ до медикаментів, гострих предметів та інших потенційно небезпечних речей.
- ✓ **Моніторте онлайн-активність:** Будьте в курсі того, що дитина робить в інтернеті, які сайти відвідує та з ким спілкується.

6. Підтримуйте соціальну активність

- ✓ **Заохочуйте до участі у гуртках та секціях:** Соціальна активність допомагає дітям знайти друзів та відчувати себе частиною спільноти.
- ✓ **Спілкуйтеся з вчителями та вихователями:** Вони можуть помітити зміни в поведінці дитини, які можуть залишитися непоміченими вдома.

7. Слідкуйте за ознаками стресу та депресії

- ✓ **Будьте уважні до змін у поведінці:** Зміни в настрої, апетиті, сні чи академічних показниках можуть свідчити про проблеми.
- ✓ **Звертайтеся за професійною допомогою:** Якщо помічаєте тривожні ознаки, не соромтеся звернутися до психолога чи психотерапевта.

8. Навчайте навичкам подолання стресу

- ✓ **Розвивайте стресостійкість:** Навчайте дітей методам релаксації, таким як глибоке дихання, медитація чи фізичні вправи.
- ✓ **Створюйте позитивну атмосферу:** Підтримуйте здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування, фізичну активність та достатній сон.

Ще декілька важливих порад:

- **Зверніть увагу на тривожні ознаки.** Деякі з ознак того, що ваша дитина може перебувати в суїцидальному ризику, включають:
 - Розмови про смерть або самогубство
 - Почуття безнадії або безпорадності
 - Зміни настрою або поведінки
 - Відмова від їжі або сну
 - Зловживання психоактивними речовинами
 - Ризикована поведінка
 - Прощання з близькими
- **Зверніться за допомогою.** Якщо ви стурбовані психічним здоров'ям вашої дитини, важливо звернутися за професійною допомогою. Ви можете поговорити з психологом, психотерапевтом або іншим фахівцем з психічного здоров'я.
- **Створіть безпечне середовище.** Видаліть з дому будь-які потенційно небезпечні предмети, такі як зброя, ліки та отрути.
- **Навчіть свою дитину механізмам подолання.** Допоможіть своїй дитині знайти здорові способи впоратися зі стресом, тривогою та іншими складними емоціями.
- **Будьте терплячі та підтримуйте.** Одуjuanня може зайняти час. Будьте терплячі та підтримуйте свою дитину на кожному кроці.

Пам'ятайте, що ви не самотні. Існує багато ресурсів, які можуть допомогти вам та вашій дитині.

Ось деякі корисні ресурси:

- **Національна лінія запобігання самогубствам:** 116 123
- **Дитячий телефон довіри:** 116 111