

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Показывайте ребёнку, как сильно вы его любите;
2. Спрашивайте совета (это позволит сблизить вас, а ребёнку – почувствовать значимость);
3. Старайтесь понять ребёнка (будьте не только родителем, но и его лучшим другом);
4. Вы – пример для вашего ребёнка;
5. Интересуйтесь школьной жизнью ребёнка, его друзьями и интересами (не оставляйте воспитание только на школе, занимайтесь воспитанием сами).

МИФЫ, КОТОРЫЕ СУЩЕСТВУЮТ

Миф 1. «Люди, которые говорят о суициде, даже никогда не совершали его». Это не так, 4 из 5 человек, совершившие самоубийство, неоднократно подавали сигналы окружающим, о своих намерениях.

Миф 2. «Человек в таком состоянии точно решил покончить с собой». Но это не так, в данный момент он находится в состоянии «между жизнью и смертью» – он ждёт, что вы спасёте его.

Миф 3. «Самоубийство – это всегда внезапно». Неправда, существует ряд сигналов, которые подаёт суицидент.

Миф 4. «Да они постоянно думают о смерти». Нет, призывы к смерти – кратковременны, но если в этот момент не помочь человеку, его намерения изменятся.

Миф 5. «Если есть улучшения, то угроза самоубийства прошла». Далеко неправильное заключение, после этого «улучшения» через несколько месяцев человек совершает суицид (даже если на это не было веской причины).

Миф 6. «Суицид совершают только молодые». Нет, это распространенная ошибка, но суицидальное поведение проявляется даже у пожилых людей (к этому подвержена вся возрастная группа).

Миф 7. «Самоубийства происходят чаще у слишком богатых или у абсолютно бедных людей». Нет, это никак не влияет на уровень самоубийства (он одинаков).

Миф 8. «Суицид – это наследственно». Совершенно неверно, самоубийство близкого человека может только усилить суицидальный кризис, в том случае, если человек сам подвержен суицидальными наклонностями.

Миф 9. «Все самоубийцы – больные на голову». Нет, из жизни уходят глубоко несчастные люди.

Миф 10. «Женщины угрожают, а мужчины осуществляют его». Это не так, женщины в 3 раза чаще предпринимают попытки суицида. Они используют средства с большим шансом на спасение – таблетки, яд, газ, а вот мужчины, наоборот, предпочитают огнестрельное оружие и верёвку.