



УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ

ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

бульвар Шевченка, 185, м. Черкаси, 18001, тел.: (0472) 33-43-43, факс: (0472) 33-45-30
E-mail: 02141265@ck.gov.ua, uon.choda@gmail.com код ЄДРПОУ 02141265

від _____ 20__ р. № _____

На № _____ від _____

Керівникам органів управління освітою
сільських, селищних, міських рад,
інтернатних закладів освіти,
закладів професійної (професійно-
технічної), фахової передвищої освіти

Про профілактику суїцидальних проявів
серед дітей, учнівської та
студентської молоді

У результаті військової інтервенції російської федерації до України гостро постало питання стану психологічного здоров'я населення нашої держави. На жаль, у зв'язку з війною проблема суїцидальних проявів стала більш актуальною, оскільки сьогодні люди знаходяться в хронічному стресі, депресії, мають посттравматичний стресовий розлад, фінансову скруту, втрачають близьких, домівки, роботу тощо. Зневірившись у майбутньому, не знаходячи виходу із кризової ситуації, деякі люди в певний момент зважуються на найбільший злочин – злочин проти свого життя. Якщо вчасно помітити важкий душевний стан людини, то можна уникнути страшної трагедії. Тенденція щодо суїцидальних проявів серед здобувачів освіти має насторожити всіх, хто опікується дітьми та підлітками. За статистично-аналітичними даними 2022 року, кількість звернень до працівників психологічної служби щодо суїцидальних роздумів дітей, суїцидальної поведінки та суїцидальних тенденцій серед дітей та підлітків України становить 49 777 звернень, з них: 33,23 % звернення батьків, 18,82 % – педагогічних працівників, 31,07 % – здобувачів освіти та 16,89 % звернення інших зацікавлених осіб та громадських організацій (лист Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8794-22 „Щодо діяльності

психологічної служби у системі освіти в 2022-2023 навчальному році“).

Черкаська обласна державна адміністрація № 6191/02/11-01-31 від 15.03.2023 Н4В#ВВВД*х4fiO 2

Наразі додалися звернення щодо психологічної підтримки дітей в умовах війни; зросла потреба у наданні психологічної допомоги, зокрема екстреної, у подоланні стресу, переживанні втрати, горя, печалі та страждання; у психотерапевтичній роботі з дітьми, які втратили батьків, домівки, здоров'я та зазнали ушкоджень, пережили бомбардування, стали біженцями, внутрішньо переміщеними особами. Найвразливішою категорією населення до суспільних потрясінь є діти і підлітки. Особливо небезпечними є психотравми, що руйнують уявлення дитини про життя, його цінності та ідеали. Рік спротиву рашиській навалі зробив сильнішою нашу націю, об'єднав українців та наділив надзвичайною силою духу. Але, разом з цим, додав у кожную родину свою „історію війни“, свої тривоги й хвилювання, гіркоти від втрат і розлук. Діти поруч із дорослими також потерпають від війни. Хоча з властивою їм реакцією швидко переключаються на „промінчик сонця“ чи „першу весняну квіточку“, довірливо засинають в обіймах значимих дорослих. А дорослі вважають, що дітям не варто говорити про війну, треба їх захистити, убезпечити від своїх думок та переживань. Під час кризової ситуації діти та підлітки можуть відчувати власну провину за події, що відбуваються. У них виникають страхи, знижується рівень комунікації, вони закриваються, усамітнюються, не допускають до свого внутрішнього світу нікого. А дорослі, затаєні у вир воєнного сьогодення, послаблюють увагу до дітей, випускають їх з поля зору. Коло замикається. Отже, щоб не стало пізно, потрібно діяти злагоджено, уважно всім дорослим разом. Головним пріоритетом у здійсненні освітнього процесу є піклування про життя та здоров'я здобувачів освіти. Тому керівникам закладів освіти необхідно організувати діяльність всієї команди супроводу освітнього процесу: педагогічні працівники безпосередньо взаємодіють із усіма дітьми та підлітками, отримують інформацію щодо їх благополуччя та психологічного комфорту. Працівники психологічної служби виявляють та досліджують ступінь негараздів у розвитку особистості; соціальні дисфункції в окремо взятому дитячому колективі або родинні деформації. Практичний психолог залучає до роботи групу школярів, які потребують особливої психологічної уваги (це діти з сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах, діти з ускладненнями особистісної сфери, діти з девіантною поведінкою тощо). З цими дітьми фахівець працює окремо, індивідуально, враховуючи всі вимоги етичного поводження з клієнтом. Соціальний педагог включає означених дітей в групову роботу та здійснює вплив на учнівський колектив, гармонізує стосунки у дитячих групах. У разі підозри на

суїцидальні наміри з боку школяра, керівник залучає до взаємодії батьків дитини, щоденно тримає в полі зору стан дитини та її поведінку. Під час канікул чи святкових вихідних просимо не послаблювати увагу до даного питання, оскільки саме в такий період відбуваються найбільші трагедії з дітьми, схильними до суїцидальних проявів. 3 Педагогам важливо не допускати акцентування уваги підлітків на проблемі самогубства, самоушкоджень і героїзації різних форм ризикованої поведінки. Не слід розглядати будь-які конкретні випадки здійснення самоушкоджень, суїциду, оскільки це має ефект реклами. Не варто надавати одну й ту саму інформацію з різних джерел. Це може призвести до перенасичення та викликати бажання „пограти в такі ігри“. Рекомендовано проводити заняття для учнів, вихованців на теми, які підтримують цінність життя, формують продуктивні способи виходу зі стресу, культивують позитивну життєву філософію. Слід пам'ятати, що інформація для дітей та інформація для педагогів і батьків мають відрізнятися. Неприпустиме пряме публічне обговорення зі здобувачами освіти суїцидальних випадків. Термін „суїцид“ не використовується ні в назві заходу, ні під час групової дискусії. Також неприпустиме обговорення випадків самогубства на батьківських зборах, класних годинах тощо, бо часто ціна подібних заходів – життя когось із підлітків, оскільки в підлітковому середовищі можливе повторення суїцидальних спроб за механізмом наслідування, зараження, реакції протесту. Це так званий ефект Вертера – наслідування суїцидальної поведінки у проблемних ситуаціях. Увага! У випадку завершеного суїциду в обов'язковому порядку проводиться групова робота з класом, де навчалася дитина. Згідно з рекомендаціями Міністерства освіти і науки України (лист ДНУ „Інститут модернізації змісту освіти“ від 27.07.2020 № 22.1/10-1495 „Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби системи освіти на 2020-2021 н.р.“) щодо організації системи роботи з профілактики суїциду, у випадку завершеного суїциду необхідно організувати групову роботу (40 годин) з класом, де навчалася дитина; для педагогів і батьків – групові та індивідуальні консультації. Батькам або особам, що їх замінюють, та дорослим, які беруть участь у вихованні дитини, варто приділяти більше уваги психологічному стану дитини. Слід пам'ятати про те, що прийняттю дитиною рішення про самогубство передують тижні, а то й місяці страждань, роздумів, вагань. Його передумовою є психологічне неблагополуччя дитини чи підлітка, що може бути пов'язане з почуттям самотності, непотрібності, низькою самооцінкою, конфліктами вдома чи в закладі освіти. Важко дати пораду, підтримати, коли підліток відгородився від усього світу, знервований та озлоблений. І все ж слід спробувати допомогти. Як допомогти? Що робити, а чого не варто? По-перше, якщо загроза суїциду

стає явною – допомогти подолати думки про самогубство як єдиний прийнятний спосіб виходу з важкого становища. По-друге, розмовляти з дитиною. Розмова допомагає знизити емоційне напруження і поглянути на проблеми з іншого боку. По-третє, у разі сильних емоційних переживань давати волю сльозам, як наодинці, так і у присутності інших людей. У цьому немає нічого страшного. Таким чином дитина чи підліток сигналізує нам про своє тяжке становище. Важливо! Рішення про суїцид не зможуть зупинити певні обмеження чи посилений контроль із боку дорослих. Не допоможе уникнути біди, якщо між дитиною та батьками, педагогами відсутні довіра, прийняття, взаємопідтримка та взаєморозуміння. Про суїцид треба повідомляти дуже обережно і формулювати інформацію так, щоб вона зупиняла підлітків і вразливих людей, а не навпаки. Метою групового обговорення є зниження індивідуальної та групової напруги, нормалізація станів/самопочуття (поява можливості обговорити трагічну подію та поділитися своїми переживаннями), посилення групової підтримки, солідарності та розуміння; підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути через декілька днів чи тижнів; визначення засобів подальшої допомоги та інформування учасників групової зустрічі, куди і до кого можна звернутися у разі потреби. Комунальним навчальним закладом „Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради“ (далі – КНЗ „ЧОПОПП“) розроблено методичні матеріали щодо профілактики суїцидальної поведінки (додаються). Крім цього, КНЗ „ЧОПОПП“ пропонує консультації та супервізії для працівників психологічної служби і педагогів закладів освіти з означеного питання. Просимо інформацію, викладену в листі, довести до відома керівників та педагогічних працівників закладів освіти та керівників центрів професійного розвитку педагогічних працівників.

Додатки: на 9 арк. в 1 прим.

Начальник

Валерій ДАНИЛЕВСЬКИЙ

Додаток 1
до листа Управління освіти і науки
Черкаської обласної державної адміністрації
від _____ № _____

Корисні посилання щодо допомоги та підтримки в ситуаціях насильства, торгівлі людьми, складних життєвих обставинах

1. Національна „гаряча лінія“ для дітей та молоді: 116 111 або 0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного телефонів, анонімно), Messenger @childhotline.ukraine, Instagram @childhotline_ua, Telegram @CHL116111.
2. Національна „гаряча лінія“ з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації: 0 800 500 335 або 116 123 з мобільних або стаціонарних телефонів цілодобово (безкоштовно, анонімно, конфіденційно).
3. Центр надання безоплатної правової допомоги: 0 800 213 103.
4. Анонімний онлайн-щоденник „Тільки нікому не кажи“ дає можливість написати листа тому, з ким складно поділитися своїми переживаннями в реальному житті про булінг у школі, нерозділене кохання чи непорозуміння з батьками: <https://secrets.1plus1.ua/>.
5. Перша національна лінія довіри для попередження суїциду: 7333.
6. Екстрена психологічна допомога при Кризовому Центрі медикопсихологічної допомоги: (068) 770 3770, (099) 632 1818, (093) 609 3003.
7. „Лінія допомоги“: (067) 975 7676, (066) 975 7676, (093) 975 7676.
8. Лінія психологічної допомоги для військових та членів їх сімей: 0800 505 085.
9. Служба медико-психологічної допомоги та профілактики гострих кризових станів: (044) 456 1702, (044) 456 1725.
10. Національна „гаряча лінія“ з питань наркозалежності та ЗПТ: 0 800 507 727.
11. Анонімні консультації на сайтах teensLIVE (від фахівців клінік, дружніх до молоді), supportME (від фахівців).

12. Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції: 0 800 211 444.
13. Гаряча лінія з профілактики суїцидів: <https://lifelineukraine.com/>.
14. Гаряча лінія професійної підтримки „Стоп паніка“, безкоштовний багатоканальний номер: 0 800 501 892.
15. Платформа „Мені здається“:
<https://nachasi.com/2021/02/05/platformitseems-to-me/>.
16. Платформа „Розкажи мені“: <https://tellme.com.ua/>.
17. Канал психологічної підтримки „ПОРУЧ“ для підлітків та молоді:
https://t.me/poruch_me.6
18. В рамках роботи платформи СпівДія та Співдія_Хаб функціонує напрям безкоштовної психологічної підтримки онлайн і офлайн:
<https://airtable.com/shrfgYz1ko5UYxR9r>.
19. За підтримки Національної психологічної асоціації психологіволонтери створили центр психологічної підтримки „Як ти?“ (безкоштовно, у будь-який час доби): <https://bit.ly/3QLUdwO>.
20. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою: 0 800 300 155 (дзвінки безкоштовні).
21. Довідник психологічної підтримки в умовах війни допоможе знайти відповіді на питання: як боротися з перевтомою, панікою, тривогою, апатією; як зберегти близькі стосунки та позбутися почуття провини:
<https://bit.ly/3OzJm6Z>.
22. Телеграм-канал „підтримай дитину“ створено з турботою про батьків і дітей: <https://t.me/s/pidtrumaidutyny>.
23. Онлайн-платформа „Аврора“: консультування постраждалих від насильства, зокрема сексуального, доступу до якісної дистанційної допомоги у будь-якому куточку України та за кордоном, достатньо лише заповнити заявку на сайті „Розірви коло“ у розділі „Психотерапевтична допомога“:
<https://rozirvykolo.org/mental-support/>.
24. Безкоштовна психологічна підтримка для кожного, хто відчуває у цьому потребу: УкрЄдність: <https://ukr-ednist.com.ua/>.
25. Група психологічної підтримки „Разом“: <https://razom.live/>.

Корисні посилання щодо допомоги у разі кібербулінгу

1. Національна „гаряча лінія“ для дітей та молоді за номерами: 0 800 500 225 або 116 111.
2. Поліція (кіберполіція) за номером 102 (повідомити про кібербулінг).
3. Чат-бот Stop Sexting (якщо шантажують в Інтернеті і вимагають контент сексуального характеру).
4. Youtube.com/Stop Sexting Ukraine.
5. Інтернет-платформа „Бийся як дівчина“: https://www.instagram.com/flg_ua/.
6. База даних жіночих організацій: <http://portal.uwf.org.ua/>.
7. Організація ЮрФем (доступна та якісна правова допомога в Україні): <http://jurfem.com.ua/en/home-page-2/>.
8. Організація Teenergizer – консультації за принципом „рівний – рівному“ або з психологом безкоштовно і конфіденційно: <https://teenergizer.org/consultations>.
9. Урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в Інтернеті: 1545 (далі обрати „3“).

Куди потрібно звертатися за допомогою тим, хто перебуває за кордоном

- 7 1. Дитяча гаряча лінія 116 111 (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного, анонімно, консультації українською мовою). Лінія працює в країнах: Естонія, Данія, Кіпр, Азербайджан, Іспанія, Словаччина, Словенія, Сербія, Румунія, Португалія, Польща, Молдова, Мальта, Литва, Латвія, Угорщина, Фінляндія, Чехія, Болгарія, Хорватія, Албанія.
2. Національна гаряча лінія для дітей та молоді, яка працює в Україні, через соціальні мережі (конфіденційно, цілодобово). Інстаграм: [childhotline_ua](#); телеграм: [CHL116111](#); фейсбук: [@childhotline.ukraine](#).

Рекомендуємо фахівцям психологічної служби розмістити зазначені матеріали в електронному кабінеті психолога/соціального педагога та довести до відома учасників освітнього процесу. Крім цього, для учасників освітнього процесу навчально-методичний центр психологічної служби інституту підготував теку наступних електронних матеріалів для використання в роботі: Артеменко Т. Б. Нові мережеві небезпеки як соціальні виклики сьогодення. Черкаси, КНЗ ЧОПООП ЧОР. 2021. 4 с. Брайченко Т. В., Дудіна Н. М.

Небезпечні інтернет-групи, ігри, квести, челенджі. Методичні рекомендації. Черкаси, КНЗ ЧОПОПП ЧОР. 2021. 7 с. Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення. Методичні рекомендації. Київ: ТОВ „Агентство „Україна“, 2017. 76 с. Пріоритет – життя: методичні рекомендації по роботі з суїцидальними явищами / автор-упорядник Артеменко Т. Б. Черкаси: ЧОПОПП, 2007. 33 с. Рибалка В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості. Київ: Шк. світ, 2009. 128 с. (Бібліотека „Шкільного світу“). Щодо профілактики суїцидальних тенденцій серед учнів: лист Міністерства освіти і науки України від 28.03.2014 № 1/9-179. Щодо вжиття превентивних заходів з профілактики суїцидальної поведінки дітей та учнів: лист Міністерства освіти і науки України від 13.06.2017 № 1/13-474. Про профілактику залучення учнівської та студентської молоді до небезпечних квестів: лист КНЗ „ЧОПОПП ЧОР“ від 15.12.2017 № 468/01-19. Методичні рекомендації щодо подолання ризиків інтернет-комунікації дітей і молоді: лист КНЗ „ЧОПОПП ЧОР“ від 02.10.2019 № 371/01-19. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2020/2021 н. р.: лист Міністерства освіти і науки України від 27.07.2020 № 22.1/10-1495. Щодо необхідності проведення додаткових профілактичних заходів в середовищі дітей та підвищення обізнаності батьків: лист Міністерства освіти і науки України від 10.03.2021 № 1/9-128. 8 Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2021/2022 н. р.: лист Міністерства освіти і науки України від 16.07.2021 № 1/9-363. (С.16). Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2022/2023 н. р.: лист Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8794-22. (С.14, 17, 22, 26-27, 30-31). Про профілактику залучення учнівської та студентської молоді до небезпечних субкультур: лист КНЗ „ЧОПОПП ЧОР“ від 06.03.2023 № 98/01-19.

Завантажити матеріали можна, перейшовши за посиланням
<https://drive.google.com/drive/folders/1fHFLhmL0ht1aL1EiE7L2WSZivKKtjYW5?usp=sharing> 9

Методичні матеріали щодо профілактики суїцидальної поведінки

1. Виявлення на основі спостереження й експертного опитування педагогів школярів, які виявляють схильність до аутоагресії (завдавання шкоди собі).
2. Індивідуальне консультування учнів для зниження психоемоційного напруження й надання допомоги у вирішенні конфлікту (повторні консультації).
3. Індивідуальне консультування батьків і педагогів для розкриття особистісних рис дитини й попередження конфліктних ситуацій.
4. Корекційно-розвивальна робота з розвитку соціальних навичок (сприяє підвищенню впевненості в собі, розкриває позитивні сторони життя й особистості).
5. Психологічна просвіта батьків і педагогів про аспекти суїцидальної поведінки.

Фактори розвитку суїциду - попередні спроби самогубства;

- погрози суїцидом (прямі й замасковані);
- сімейні проблеми (розлучення батьків та ін.);
- суїциди в сім'ї або спроби суїцидів;
- алкоголізм членів родини;
- уживання наркотиків і токсичних речовин батьками та іншими родичами;
- афективні розлади в членів родини (особливо – важкі депресії);
- хронічні й смертельні захворювання (СНІД);
- важкі втрати (смерть близької людини, особливо – протягом першого року після такої події);
- фінансові проблеми (звільнення).

Ознаки емоційних порушень

- втрата апетиту або імпульсивне переїдання, безсоння або підвищена сонливість протягом останніх днів;

- скарги на соматичне нездужання (головні болі, постійна млявість);
- негативне ставлення, недбалість до своєї зовнішності;
- відчуття апатії під час перебування у звичайному оточенні або при виконанні завдань, справ, які раніше приносили задоволення;
- припинення контактів, ізоляція від друзів і сім'ї, перетворення на людину-одинака;
- порушення уваги зі зниженням якості виконуваної роботи;
- занурення в роздуми про смерть;
- відсутність планів на майбутнє;
- різкі прояви гніву, які виникають через дріб'язок;
- написання заповіту, прохання про прощення.

Дієва допомога та способи можливого реагування

Важко дати пораду, підтримати, коли підліток відгородився від усього світу, знервований та озлоблений. І все ж слід спробувати допомогти таким підліткам усвідомити, що коли почуваєшся пригніченим або стурбованим, краще не страждати наодинці, а поділитися своїми переживаннями з людиною, якій довіряєш. Розмова допомагає знизити емоційне напруження і поглянути на проблеми з іншого боку. Перше, що слід робити, якщо загроза суїциду стає явною – це допомогти в подоланні думок про самогубство як прийнятий спосіб виходу з важкого становища. Відповідно до психоемоційного стану особистості та зовнішніх обставин можна використати такі аргументи.

- Вчинити самогубство – все одно, що лікувати застуду ядерною бомбою. Це безглузда, нікому не потрібна жертва. Після неї залишаються невтішні друзі і родичі.

- Навіть якщо зараз здається, що думки про самогубство ніколи не залишать тебе, знай, що на світі є люди, які відчували такий самий душевний біль.

Із власного досвіду вони можуть запевнити, що все зміниться на краще і скрутна ситуація обов'язково мине, ти її подолаєш тим чи іншим шляхом. Поміркуй, хто з твого оточення зможе допомогти тобі пережити цю важку смугу життя.

- Звісно, нелегко розкрити комусь, що в тебе на душі. Але коли на карту поставлене життя, невже не можна спробувати? Адже тобі просто необхідно жити далі. Це твоє життя. Чи всі ресурси і резерви ти задіяв, аби його врятувати? Ти з повним правом можеш розраховувати на допомогу, зважаючи на те, що твоє життя цінне не тільки для тебе, але й для інших.

Варіанти порад і пропозицій для тих, хто потерпає від суїцидальних думок

1. Втративши життя, нічого не вирішиш. Спробуй абстрагуватись від негараздів і подумки перенестись у майбутнє. Може, вдасться побачити для себе причину жити далі або з'явиться бажання якось пережити важкий етап, перетерпіти його заради щасливого майбутнього.
2. Дієвий спосіб боротися з тугою – ставити перед собою досяжні цілі і зрозуміти, що життя не обходиться без розчарувань.
3. У разі сильних емоційних переживань давай волю сльозам, як наодинці, так і у присутності інших людей. У цьому немає нічого страшного. З одного боку – спрацює механізм внутрішньої душевної розради, а з другого – цим можна подати сигнал про твоє важке становище, викликати співчуття і бажання зарадити твоєму горю.
4. Якщо ти втратив спокій через почуття глибокої провини, буде краще спробувати якнайшвидше виправити становище, аніж дати проблемі розростися. Ти вчиниш правильно, якщо розкажеш про все батькам або іншим людям, небайдужим до твоєї долі. Цілком можливо, що спочатку вони будуть прикро вражені, засмуться, будуть тебе лаяти. Але потім, скоріше за все, почнуть думати тільки про те, як тобі допомогти, як врятувати тебе від подальшої біди.
5. У будь-якому разі, якщо ти занепокоєний і збентежений, краще не страждати на самоті. Поділись своїми переживаннями з людиною, якій довіряєш. Щира розмова може знизити емоційне напруження і допоможе подивитись на проблему з іншої точки зору. Зазвичай можна більш-менш заспокоїтись, коли хтось виявляє співчуття до нашого горя і болю. Буде корисно заздалегідь домовитись про екстрений зв'язок на випадок повернення думок про самогубство.
6. Поширеною помилкою є очікування, що інші самі здогадаються про твої страждання, почнуть тебе розпитувати і пропонувати допомогу. Але жодна людини не може бачити, що на серці в іншої, зокрема і в тебе, тому сам

шукай потрібного контакту, відкрий своє серце тому, кому ти довіряєш і кому до снаги тобі допомогти. Тримати все у собі – те ж саме, що самому тягнути важкий тягар.

7. У виникненні або посиленні пригніченого стану нерідко винна занижена самооцінка. Якщо ти постійно чуєш принизливі вислови про себе й образи, можна почати сприймати себе нікчемною людиною, яка не варта поваги інших. Але поміркуй, хіба хтось має право тебе оцінювати? Хоч би що думали про тебе інші, ти є унікальною особистістю. І якщо комусь щось у тобі не подобається, то це їхні проблеми, а не твої. Шукай спілкування з тими, хто ставиться до тебе по-доброму і з розумінням.

8. Почуття відчаю саме собою не пройде. Якщо відчуваєш напад глибокого смутку і нудьги, спробуй переключитись на щось інше, зайнятися якоюсь справою. Не можна сидіти, склавши руки. Якщо ти займаєшся тим, що у тебе добре виходить, то до тебе знову повертається почуття самоповаги, яке зазвичай зникає, коли загострюється депресія.

9. Корисно також займатися тим, що тішить тебе. Походи по магазинах і зроби самому собі або комусь із близьких та друзів приємний подарунок, пограй, приготуй свою улюблену страву, перечитай улюблену книжку, порозгадуй кросворди, помалюй, щось відремонтуй удома, покатайся на велосипеді тощо.

10. Настрій помітно покращиться, якщо їздити кудись ненадовго з якоюсь практичною метою.

11. Найкращими ліками від пригніченості є допомога іншим – тим, хто переживає важкий період у своєму житті. Співчуття чужій біді й намагання допомогти ділом здатне перекрити власний душевний біль, спонукає абстрагуватись від власних проблем і налаштуватись на конструктивні рішення.

12. У жодному разі не вдавайся до спроби приховати або подолати свою депресію за допомогою наркотиків та алкоголю. Це пастка, в яку потрапляють ті, хто шукає легких шляхів розв'язання проблем. Адже після тимчасової розради і відновлення життєвого тону насувається хвиля пригніченості і роздратованості.

13. Якщо твій душевний стан дуже розбалансований і ти відчуваєш, що не в змозі адекватно оцінювати ситуацію, спробуй звернутися до фахівця: психолога, психотерапевта, навіть психіатра. Сьогодні існують служби

анонімної допомоги людям у кризових моментах життя. Про них можна дізнатися за телефоном кризової допомоги, міськдовідки, написавши на сайт чи у блог професіоналів, чи звернувшись до відділу у справах сім'ї та молоді відповідного територіального осередку.

Профілактичні заходи

Коли людина залишається наодинці зі своєю проблемою, то проблема здається надміру великою і нерозв'язною. Зважаючи на загрозу кризового психоемоційного стану для будь-якої дитини у сучасному егоцентричному й агресивному світі, слід заздалегідь налаштувати підлітків на доцільність пошуків допомоги у разі виникнення важких особистих проблем. Головним превентивним заходом щодо вчинення самогубства постає запобіжне запевнення дитини в тому, що її життя дуже цінне для інших, і завжди, за будь-яких обставин близьке оточення зрозуміє її. Неодмінною умовою запобігання суїцидальним намірам у дітей та молоді є попередження у них психоемоційних розладів здоров'я.

Для цього рекомендуємо:

- забезпечити їм здорове харчування (багато свіжих фруктів та овочів);
- пити багато води (не менше 2 л на день);
- нормоване фізичне навантаження;
- повноцінний відпочинок, достатній сон;
- дозований час перегляду телевізора та занять із комп'ютером;
- контроль за змістом телепрограм, комп'ютерних дисків, відеоігор, книг та журналів тощо;
- заборону на лихослів'я у домашньому колі;
- формувати відразу до алкоголю, паління, наркотиків, нецензурної лайки;
- допомагати у виборі якісного кола спілкування, гідних друзів;
- розвивати постійні дружні стосунки в сім'ї, непідробний інтерес до справ та внутрішнього світу дитини, готовність у будь-який момент прийти на допомогу;
- підвищувати авторитет батьків у сім'ї, встановлювати розумні правила та вимоги, запровадити чіткий перелік обмежень та заборон;

- ставити перед дитиною досяжні цілі, допомагати у виборі оптимального життєвого шляху;
- спільно долати труднощі та перешкоди, культивувати творчий підхід до розв'язання проблемних ситуацій;
- вірити в дитину, в її найкращі риси та сторони особистості;
- виявляти до дитини ніжні почуття, турботу й увагу;
- виробляти позитивне мислення, виховувати любов до життя.