**Загроза суїциду у дитячому середовищі**

**Загроза суїциду у дитячому середовищі:  
аналітичні роздуми та психолого-педагогічні поради**

І. Вступ. Самогубство – жорстка реальність сьогодення  
Україна, як і більшість інших країн, потерпає через приховану всесвітню епідемію самогубств, яка відбирає життя сотень і тисяч людей всіх вікових категорій та прошарків суспільства.

Факт суїциду – це завжди жахлива подія для суспільства. Але що може бути трагічніше, ніж добровільна смерть молодої людини перед якою, здавалося б, лежало життя, повне надій і сподівань.

Кількість випадків самогубств серед підлітків у всьому світі зростає? Чому? Які є приховані чинники? Як протидіяти прагненню покінчити з життям?

ІІ. Причини, мотиви та фактори ризику  
Життя є даром від Бога. Але безумовно іноді воно здається радше тягарем, аніж даром. Провідною причиною того є егоцентризм та агресія оточення, що породжує втрату життєвого смислу, зневіру у змінах на краще, втому від нескінченої низки проблем та руйнуючих психіку стресів.

У той час, на думку більшості населення, навіть найжахливіша ситуація не виправдовує самогубства, в окремих людей з’являється бажання померти через деструктивну інтерпретацію подій або власного становища.

Нерідко хлопці та дівчата піддаються відчаю і чинять самогубство через таке, що іншим здається лише дрібницею, нам буває важко зрозуміти такі причини самогубства як сварка з батьками, друзями, нещасливе кохання, приниження з боку ровесників тощо. Та буває, що саме з таких, банальних, на перший погляд, причин, зазнавши душевного болю і не маючи змоги зарадити собі, підлітки вбачають у смерті спосіб помститися кривдникам.

Тобто, до серйозних спроб самогубства можуть вдаватися люди, які сподіваються вплинути на почуття інших, хоч самих їх уже не буде і вони не зможуть побачити, які наслідки мав їхній вчинок.

Як показують дослідження, серед дітей, які зазнають знущань, у тій чи іншій сфері відносин, ймовірність самогубства зростає майже у сім разів, адже вони зазнають справжніх страждань.

Стрес, викликаний значущими для підлітка чинниками, породжує почуття збентеженості і страху, що, у свою чергу, породжує захисну реакцію, а саме – спробу позбутися душевного болю. Отже найчастіше, самогубство – це не бажання покінчити з собою, а нестримне прагнення покінчити з життям, яке завдає нестерпних мук.  
 Непомірний стрес може з’явитися також від шкільних перевантажень. Максималізм щодо шкільної успішності як з боку самих дітей, так і з боку їх батьків, спонукає учнів витрачати на навчання час і розумові зусилля, що набагато перебільшують їх психофізичні можливості.

Дуже високий процент суїцидальних вчинків серед тих, хто страждає на ті чи інші психоемоційні розлади (більше 50 відсотків). Адже поступово тяжкі форми депресії за поширенням посідають друге місце після серцево-судинних захворювань.

Депресія уражує всі сторони життя людини – підриває почуття власної гідності, впевненості у собі, здатність ясно мислити та приймати помірковані рішення.

Оточуючі намагаються уникати контактів з тими, хто має порушення емоційного стану. Як результат, багато з них перебувають поза інтересами суспільства, почувають себе нетребами та вигнанцями.

Щодо окремих, перелічених вище рушійних сил суїцидальних проявів серед молодого покоління інтегруючим фактором постає недостатність батьківської уваги та належного нагляду.  
 Діти здебільшого залишаються сам на сам із своїми проблемами та душевними переживаннями.

Батьки потрапляють у рабство матеріалізму та кар’єризму, які їм нав’язує сучасне суспільство вони так багато часу присвячують зароблянню, а потім витрачанню грошей, що в них зовсім не залишається часу на своїх дітей.  
Так, батьки рідко бувають вдома (їм доводиться багато працювати або вони занадто зайняті задоволенням своїх егоцентричних потреб). Діти дуже часто повертаються із школи у пустий будинок або квартиру. Коли ж батьки приходять, то вони вже досить втомлені, а їх думки все ще зайняті їх справами. Позбавлені можливостей достатнього спілкування з рідними, діти поступово стають відчуженими, нетовариськими, важковиховуваними та потайними.

Нерідко провокуючим чинником стає недоброзичлива домашня атмосфера, постійні конфлікти, грубість, антагонізм членів сім’ї щодо один одного. Якщо до того ж додається аналогічне становище у школі, психіка дитини може не витримати напруги. Втрачається спроможність тверезо оцінювати ситуацію.

Крім того, багато батьків не опікуються у належній мірі дозвіллям дітей, від чого останні потрапляють у полон телевізора та комп’ютера, або низькопробної художньої літератури. При цьому батьки не беруть до уваги сильного впливу засобів масової інформації, які останнім часом культивують погляд на самогубство, як на прийнятний шлях виходу із кризових ситуацій, смакують пов’язані з цим питанням переживання.

Слід зауважити, що в цілому ця проблема відноситься до розряду громадських, адже спрямованість більшості відеопродукції та комп’ютерних ігор на культ насильства, жорстокості, бездуховність породжує легковажне відношення до цінності життя як такого.  
 Фактори ризику:  
• Хронічна депресія  
• Безнадійність, відсутність бачення виходу із скрутного становища, нескінченна низка неприємностей  
• Втрата когось із дорогих людей, розрив з коханою особою, зрада  
• Шантаж, приниження, знущання, наруга  
• Конфлікт з близьким оточенням (у сім’ї, у школі)  
• Алкоголізм, наркотична залежність  
• Наявність прикладів самогубства у близькому оточенні, дізнання про подробиці суїцидальних випадків із засобів масової інформації.  
ІІІ. Депресія як найчастіша причина спроби самогубства  
Глибока депресія у багатьох країнах у наш час вважається прихованою епідемією і є найбільш поширеною причиною підліткового суїциду. Адже коли людина підпадає під нескінченний внутрішній емоційний тиск, похмурі думки, якими б недоладними вони не були, можуть затьмарювати розум.

За даними досліджень, у 10-15 процентів дітей шкільного віку можуть спостерігатися хворобливі зміни настрою. Однак деякі школярі страждають тяжкою формою депресії.

Провідним фактором ризику для дитини захворіти на депресію є сім’ї, у яких хтось із батьків страждає цією недугою. Спрацьовує фактор спадкової схильності, а також саме середовище негативних сімейних стосунків, що викликають пригнічений стан підлітка.  
Нерідко сам перехідний вік стає причиною емоційного стресу. Адже підліток. На відміну від дорослих, ще не навчився долати «вибоїни», які зустрічаються йому на життєвому шляху. У нього може скластися враження, що нікому до нього немає діла; він може прийти у відчай, здавалося б, від досить пересічних труднощів.  
До депресії може довести і почуття власної нікчемності із-за неспроможності виправдати очікування батьків, педагогів, друзів, або свої власні.

Також у багатьох випадках депресія коріниться на підґрунті душевних потрясінь, викликаних загостреним почуттям страти когось, або чогось дуже дорогого. Тому смерть батька чи матері, розставання з кимсь із батьків унаслідок розлучення, крах сподівань, пов’язаних з отриманням престижної освіти, втрата здоров’я можуть слугувати приводом для затяжного депресивного стану.

Але найтяжча для підлітка втрата – це втрата відчуття, що тебе люблять, коли здається, що ти покинутий та нікому не потрібний.

Іноді депресія може бути обумовлена біологічно. Різні інфекції, ендокринні та аутоімунні захворювання, гормональні перепади, зумовлені менструальним циклом, гіпоглікемія, деякі медикаменти, вплив токсичних металів або хімікатів, алергії, порушення харчування, анемія – все це може спровокувати хронічні психоемоційні розлади.

Крім того, досить зрозумілими причинами душевного збентеження та нестерпного емоційного болю є пияцтво батьків, сексуальне розтління та кровозмішення, жорстоке поводження, маргінальний спосіб життя сім’ї.

Якщо не заподіяти вчасних заходів щодо легкої форми депресії, вона може перерости у більш тяжку недугу – глибоку депресію.

В людей, що страждають на глибоку депресію, пригноблений настрій може зберігатись впродовж місяців, доводячи їх до повного знесилення. Душевний біль може стати нестерпним, загальний стан нагадує перебіг грипу з високою температурою (недаремно, іноді фахівці називають депресію «застудою» мозку).

Не в змозі подолати страждання, хвора дитина може виявляти невиправдані негативні емоції роздратованість, агресивні реакції.

Якщо діагноз вчасно не встановлено, дитина не розуміє, що з нею відбувається, кидається, намагаючись втекти від самої себе. Оточуючі дитину близькі також не знаючи справжньої причини відхилення у поведінці дитини, обвинувачують її, не підозрюючи, що нервозність, грубість, навіть злість – це невимовлений словами сигнал про тяжкі муки, благання про допомогу.

Часом хворий може перебувати у повній апатії, відчувати застиглий жах і неуявленну тугу.

Найбільш нав’язливим і страшним почуттям, що виникає на підґрунті глибокої депресії, є почуття повної безвиході, втрати надії на те, що душевний біль колись стихне.

Людина здатна терпіти й миритись з депресією, поки вірить у зміни на краще. Проте, коли відчай наростає, здатність розуму стримувати поривання до самогубства поступово послаблюється. Це як з гальмами: вони стираються, якщо на них постійно тиснути.

Психоемоційні розлади неможливо розпізнати за допомогою лабораторний досліджень. Для цього необхідно якийсь час спостерігати за поведінкою, мисленням та судженнями людини. Проблема у тому, що зазвичай друзі або родичі не підозрюють, що певна поведінка близької їм людини – це симптоми серйозної недуги і вбачають в цьому зовсім інші причини, звинувачуючи у проблемах самого хворого.

Тож як розпізнати психопатологічні симптоми? Існують різні види та ступені депресії.

Підліток може удатися в тугу із-за абиякої неприємності. Та як правило, така туга порівняно швидко зникає. Але якщо пригніченість не покидає хлопця або дівчину впродовж тижнів і навіть місяців, та ще й на фоні постійного поганого настрою, з’являється відчуття власної нікчемності, занепокоєння, роздратованість, то все це може перерости в легку форму депресії, або циклотимію.

Симптоми при цьому можуть бути різноманітними. В одного підлітка можуть спостерігатися напади тривожності. В іншого – постійна втомленість, порушення апетиту, сну, втрата ваги, або з ним можуть постійно відбуватися якісь неприємності. Яскравим виразом депресій можуть бути сльози з незначного приводу (особливо у дівчаток) або немотивована агресія (частіше у хлопчиків). Деякі підлітки намагаються подолати тяжкий емоційний стан, удаючись до розгулу, попойкам, безладним статевим зв’язкам, вандалізму і т.ін.  
 У зазначених випадках, які можуть слугувати проявами функціональних порушень психоемоційної сфери, рекомендовано звертатися за психотерапевтичною допомогою, щоб навчитися справлятися з тим чи іншим патологічним станом.  
 Якщо ж мова йде про клінічні форми депресії, пов’язані з органічним порушенням хімічної рівноваги у мозку, то слід розуміти, що хворобливий стан неможливо подолати силою волі, розвиваючи позитивний настрій, адже хворий не в змозі контролювати почуття туги та пригніченості. У цьому разі можливо доведеться застосувати медикаментозне лікування. Як альтернативні безмедикаментозні засоби можна спробувати вжити антидепресивний масаж, антистресову гімнастику та кінезотерапевтичні вправи з паралельним створенням умов для повної релаксації та відпочинку у збагаченому сенсорними впливами просторі.  
На жаль чимало людей, які страждають на психоемоційні розлади, не схильні звертатися за допомогою. Адже існує поширене упередження, тому навіть ті, хто здогадується, що з ним не все гаразд, соромляться йти до лікаря. Іноді і самі батьки відкладають звернення до лікарів і у різний спосіб намагаються приховувати проблему.  
Зарадити такому становищу може просвітницька діяльність з боку фахівців, адже, як зазначалося вище, самі хворі на депресію у більшості випадків вдаються до спроби самогубства.  
Визначити, хто з хворих схильний до самогубства, – одно з найбільш важких клінічних завдань. Оскільки лікарям нелегко виділити з числа страждаючих на тяжку депресію тих, хто намагатиметься покінчити з собою. А тому кожен випадок психоемоційного розладу заслуговує на особливу увагу і серйозне ставлення як з боку фахівців, так і близького оточення хворої людини.  
ІV. Дієва допомога та способи можливого реагування  
 Жахливо і боляче усвідомлювати, що кожний рік тисячі підлітків намагаються покінчити з собою. І кожна така спроба – це крик про допомогу і увагу. Хто ж врятує їх поки ще не пізно?  
Батьки, педагоги й інші фахівці, що працюють з підлітками, розуміють, що ані їм, ані самому юному поколінню не під силу змінити цей антагоністично налаштований до людини світ. Проте кожен із небайдужих людей може посприяти полегшенню душевного тягаря тих хто потрапив у пастку кризового стану безвиході і відчаю. Варто постаратися віднайти в собі сили і протягнути руку допомоги молодим людям, що знаходяться на краю прірви, виявити до них так необхідні доброту, співчуття і турботу.  
Важко надати пораду, дієву підтримку, коли підліток відгородився від усього світу, знервований та озлоблений. І все-таки слід спробувати допомогти таким підліткам усвідомити, що коли почуваєш себе 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. Нерідко ми заспокоюємося, коли хто-небудь співчуває нашому горю й болі.  
Коли людина залишається наодинці із своєю проблемою, то проблема постає непомірно великою і нерозв’язною. Але якщо стримати її хоча б на кілька годин, то нерідко вдається зупинити намагання заподіяти собі смерть. Своєчасним втручанням можна відвернути досить багато спроб самогубства. Небайдужість оточуючих може врятувати чиєсь життя.  
У разі підозри, що дитина почуває себе емоційно розгубленою, відокремленою від інших, необхідно допомогти їй дізнатись про способи побудови конструктивних відносин з оточуючими, підказати, що почуватися самотнім і бути самотнім – це зовсім різні речі.   
Перше, що слід заподіяти, якщо загроза суїциду стає явною, це допомогти подолати думки про самогубство як прийнятий спосіб виходу із важкого становища.  
 Відповідно до психоемоційного стану особистості та зовнішніх обставин, можна використати такі аргументи.  
1. Вчинити самогубство – це все дно, що лікувати простуду ядерною бомбою». Це безглузда, нікому не потрібна жертва. Після неї залишаються невтішні друзі і родичі.  
2. 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 може змінитись на краще і обов’язково скрутна ситуація буде подолана тим чи іншим шляхом. Буде мудро порою змірковувати, хто з твого оточення зможе допомогти тобі пережити цю важку смугу життя.  
3. 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 уявляє цінність не тільки для тебе, але й для інших.  
 Варіанти порад і пропозицій для тих,хто потерпає від суїцидальних думок.  
• Втративши життя, нічого не вирішиш. Спробуй абстрагуватись від наявних негараздів і подумки перенестись на дещо віддалену перспективу. Може вдасться побачити для себе смисл жити далі. Чи не з’явиться бажання якось пережити важкий етап, перетерпіти заради щасливого майбутнього.  
• Дієвий спосіб боротися з тугою – ставити перед собою прийнятні для досягнення цілі і зрозуміти, що життя не обходиться без розчарувань.  
• В разі сильних емоційних переживань давати 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 оточуючим про твоє важке становище, викликати співчуття і бажання зарадити твоєму горю.  
• Якщо ти втратив спокій із-за 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. Досить можливо, що спочатку вони будуть прикро вражені, засмутяться, будуть тебе лаяти. Але потім, скоріш за все, почнуть думати тільки про те, як тобі допомогти, як врятувати тебе від подальшої біди.  
• У будь – якому разі, якщо ти почуваєш себе занепокоєним і збентеженим, краще не страждати на самоті. Поділись своїми переживаннями з людиною, якій довіряєш. Довірлива розмова може знизити емоційне напруження і допоможе подивитись на проблему з іншої точки зору. Зазвичай можна більш – менш заспокоїтись, коли хто-небудь виявляє співчуття до нашого горя і болю. Буде корисно заздалегідь домовитись про можливість екстреного зв’язку на випадок повернення думок про самогубство.  
• Розповсюдженою помилкою є очікування, що оточуючі самі провинні здогадатися про твої страждання, почати тебе розпитувати та пропонувати допомогу. Але жодна людина не може бачити, що на серці в іншої – у тому числі і у тебе, – тому сам шукай потрібного контакту, відкрий своє серце тому, кому ти довіряєш і хто у силах тобі допомогти. Тримати все у собі – те ж саме, що самому тягнути важку ношу.  
• Виникненню або посиленню пригніченого стану нерідко сприяє занижена самооцінка. Якщо ти постійно чуєш на свою адресу принижуючі вислови і образи, то можна почати сприймати себе нікчемною людиною, яка не заслуговує на повагу оточуючих.  
Але помізкуй, хіба хтось має право тебе оцінювати? Щоб не думали про тебе інші, ти є унікальною особистістю. І якщо твоїм глузувальникам щось в тобі не подобається, то це їх проблеми, а не твої. Шукай спілкування з тими, хто ставиться до тебе по-доброму і з розумінням.  
• Почуття відчаю саме собою не пройде. Якщо відчуваєш напад глибокого смутку і нудьги, спробуй переключитись на щось інше, зайнятися якоюсь справою. Неможна сидіти склавши руки. Якщо ти займаєшся тим, що у тебе добре виходить, то до тебе знову повертається почуття самоповаги, яке зазвичай втрачається, коли загострюється депресія.  
• Корисно також займатись тим, що викликає твоє задоволення. Походи по магазинах і зроби самому собі або комусь із близьких та друзів приємний подарунок, пограй, приготуй свою улюблену страву, перечитай улюблену книжку, порозгадуй кросворді, помалюй, щось відремонтуй вдома, покатайся на велосипеді тощо.  
• Настрій помітно покращиться, якщо здійснювати невеличкі поїздки за запланованими цілями.  
• Найкращими ліками від пригніченості можна вважати допомогу іншим людям, тим, хто переживає важкий період у своєму житті. Співчуття чужій біді й намагання надати дієву допомогу спроможне перекрити власний душевний біль, спонукає абстрагуватись від власних проблем і налаштуватись на конструктивні рішення.  
• Багато фахівців сходиться на тому, що у критичному стані дієвою допомогою може слугувати релігія. Навіть, якщо серед твого близького оточення ти не зможеш знайти людину, гідну твоєї довіри, у тебе завжди залишається можливість звернутись у щирій молитвеній розмові до люблячого Небесного Батька, який ніколи не зрадить і повсякчас напоготові вислухати тебе, виявити до тебе доброту та повагу. Пізнай якомога більше про Всевишнього Бога, про його чуйність, милосердя і батьківську любов, про його бажання утішити тебе, підтримати у важку хвилину і надати дієве керівництво щодо конструктивного розв’язання проблеми.  
• Ні в якому разі не удавайся до спроби приховати або подолати свою депресію за допомогою наркотиків та алкоголю. Це пастка, у яку потрапляють ті, хто шукає легких шляхів розв’язання проблем. Адже після тимчасової розради і відновлення життєвого тонусу насувається хвиля пригніченості і роздратованості.  
• Якщо твій душевний стан дуже розбалансований і ти відчуваєш, що не в силах адекватно оцінювати ситуацію, спробуй звернутися до фахівця: психолога, психотерапевта, навіть до психіатра. Сьогодні існують служби анонімної допомоги людям у кризових обставинах життя. Про них можна дізнатись за довідковим телефоном, написавши листа до газети або звернувшись до районного (міського, обласного) відділу у справах сім’ї та молоді.  
V. Профілактичні заходи.  
Коли людина залишається наодинці зі своєю проблемою, то проблема постає непомірно великою і нерозв’язною. Зважаючи на загрозу кризового психоемоційного стану для будь-якої дитини у сучасному егоцентричному та агресивному світі, слід заздалегідь налаштувати підлітків на доцільність пошуків допомоги в разі виникнення обтяжливих особистих проблем.  
Головним превентивним заходом щодо вчинення самогубства постає запобіжне запевнення дитини, що її життя має велику цінність для інших і що вона завжди, за будь-яких обставин знайде порозуміння серед близького оточення.  
З метою формування у дітей досвіду успішного виходу із складних ситуацій необхідно у повсякденному спілкуванні на ділі демонструвати, що закритих для обговорення тем немає. Не обривати, не соромити дитину, якщо вона намагається поділитися своїми негативними почуттями, не виказувати переляку у разі висловлювання нею думок про деструктивні настрої щодо життя. Навпаки, виявляти повну готовність спілкування зі складних тем, запевняти дитину в тому, що ніхто не застрахований від стресів чи депресії і її почуття та думки варті поваги.  
Нерідко підліткам важко адекватно виявляти свої почуття. Тому вони надягають маску байдужості та неприступності. Однак насправді діти мають потребу та прагнення обговорювати як важливі, так і дріб’язкові справи зі своїми батьками. Питання лише в тому, чи готові найрідніші люди їх вислуховувати.  
Не варто поспішати робити висновок, що діти звернуться за порадою швидше до ровесників, аніж до батьків. Так в ході одного соціологічного дослідження, майже половина підлітків обрали бажаними партнерами для спілкування у першу чергу саме своїх батьків.  
Не тільки батькам, але й братам і сестрам, а також друзям бажано особливо чуйно зважати на те, чи не виявляє підліток ознак емоційної нестабільності, розбалансування почуттів. І якщо ознаки є, слід негайно дати йому виговоритись. Ставлячи доброзичливі запитання, можна дізнатись, що коїться у близької людини в душі та запевнити її у щирому, дружньому ставленні до неї. Однак у такі тяжкі для родини часи, важливо пам’ятати, що друзям та родичам не слід брати на себе роль батьків. Адже нерідко у бажанні дитини покінчити з собою виявляється розпачливе прохання саме батьківської уваги.  
 Профілактика краще за лікування, тому батькам не завадило б замислитись над тим, як їх спосіб життя та цінності відбиваються на поглядах та поведінці дітей. Коли дитина зустрічає вдома любов та турботу, це дає її душевний спокій, що найкраще за все збереже її від згубних дій. Слід не забувати, що провідною потребою дитини у підлітковому періоді є потреба у тому, щоб її вислухали. А якщо її не вислухають батько та мати, то можливість виговоритись їй можуть надати сумнівні особи. І ніхто не може у цьому випадку гарантувати, чи не буде підліток скерований на руйнівний шлях щодо свого життя.  
 Що на практиці це означає для сучасних батьків? Коли діти потребують вашої уваги, вивільняйте для них час – поки вони ще діти і ви є для них авторитетом. Багатьом сім’ям це нелегко, адже вони ледве зводять кінці з кінцями і вимушені більшість життєвого часу працювати. Однак ті, хто бажає і виявляє готовність йти на жертви заради того, щоб більше часу проводити з дітьми, пожинає добрі плоди, коли їх син чи дочка впевнено здійснюють свій життєвий шлях.  
Але, як зазначалося вище, іноді, навіть за добросовісних старань батьків, у дітей з’являються серйозні проблеми. Буває, що дитина, яка перенесла якесь тяжке потрясіння, відкидає будь-яку спробу допомогти. У цьому разі все одно не варто здаватись. Можливо доведеться віддати підлітку дуже багато сил і часу, адже за обтяжливих обставин було б зовсім нерозсудливо та безсердечно применшувати гідність дитини або нехтувати нею.  
 Неодмінною умовою запобігання суїцидальних намірів дітей та молоді є попередження психоемоційних розладів здоров’я. з цією метою рекомендовано перелік превентивних заходів:  
– забезпечення здорового харчування з наявністю свіжих фруктів та овочів  
– вживання великої кількості доброякісної води (не менше 2 л на день)  
– нормоване фізичне навантаження  
– повноцінний відпочинок, достатній сон  
– дозований час перегляду телевізора та занять з комп’ютером   
– контроль за змістом телепрограм, відеокасет, комп’ютерних дисків, відеоігор, книг та журналів   
– заборона на лихослів’я у домашньому колі  
– формування відрази до алкоголю, паління, наркотиків, нецензурної лайки  
– допомога у виборі плідного кола спілкування, гідних друзів  
– постійні дружні стосунки в сім’ї, непідробний інтерес до справ та внутрішнього світу дитини, готовність у будь-який момент прийти на допомогу  
– підвищення авторитету батьків у сім’ї, установлення розумних правил та вимог, наявність чіткого переліку обмежень та заборон  
– постановка перед дитиною досяжних цілей, допомога у виборі оптимального життєвого шляху  
– спільне долання труднощів та перешкод, культивування творчого підходу до розв’язання проблемних ситуацій  
– віра в дитину, в її найкращі якості та сторони особистості  
– вияв до дитини ніжних почуттів, турботи та уваги  
– вироблення позитивного мислення, виховання любові до життя.  
VІ. Післядія в разі, коли трапилось незворотне  
Самогубство будь – якої людини завжди вкрай збентежує оточуючих. Тим більше – коли обривається життя молодої людини, підлітка.  
Багато хто звинувачує себе у тому, що сталося. Вони кажуть: «Якби ж я провів з ним трохи більше часу того дня», «Якби ж я припнув тоді язика», «Якби ж я зробив для нього трохи більше». Але чи слушно вважати когось винним за самогубство ближнього?  
Не забувайте, легко розпізнати ознаки самогубних настроїв після того, як щось сталося, але не перед тим. Іноді неможливо зрозуміти, що саме думає чи відчуває людина. Чимало тих, що збираються вчинити самогубство, просто не можуть розповісти про свої найглибші почуття навіть близьким людям.  
Навіть коли ви помітили щось підозріле, це не означає, що вам удасться відвернути самогубство. Не мучте себе. Ліпше зосередитись на благополуччі живих і на своєму теж та спрямувати свої сильні переживання у конструктивне русло на допомогу тим, чий необачливий крок ще можна відвернути.