Рекомендации для родителей.

* 1. Будьте внимательны к симптомам депрессии и стресса у подростка.
* 2. Не считайте, что человек не способен решиться на самоубийство.
* 3. Установите заботливые отношения. (не морализируйте, предложите подростку поговорить)
* 4. Будьте внимательным слушателем (больше должен говорить подросток).
* 5. Не предлагайте неоправданных утешений (у многих такие проблемы).
* 6. Предложите конструктивные подходы (найти, что позитивно значимо для человека, и способы решения проблемы).
* 7. Установите заботливые отношения как на вербальном , так и не вербальном уровне).
* 8. Не спорьте с собеседником.
* 9. Вселяйте надежду (смысл жизни не исчезает, даже если твое состояние приносит нетерпимую боль).
* 10. Оцените степень риска самоубийства.
* 11. Не оставляйте человека одного.
* 12. Обратитесь за помощью к специалистам (психологам, священникам, психиатрам).