

В профилактике депрессий и суицида у детей важную роль играют родители.

- Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.
- Необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.
- Предложить ребенку заняться новыми совместными делами.
- Ребенку необходимо соблюдать режим дня.
- Обязательно обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

