



Deprese Jak se chovat bezpečně na ulici? Jak se má chovat žena, je-li přepadena? Prevence sebevražd Šikana Závislosti

Prevence sebevražd

Realita

Mít depresi není nic zvláštního a výjimečného. Každý z nás si nějakou tu depresi už zažil a nějak se s ní vypořádal. Ale může se stát, že u vás deprese přetrvává dlouhodobě a prohlubuje se. Pak je velmi důležité vyhledat odbornou radu a pomoc.

Jak se vyvarovat sebevražd ?

Jakmile jen pomyslíte na sebevraždu, okamžitě tyto myšlenky vypusťte z hlavy a nedopusťte, aby se vrátily. Hraní si s touto myšlenkou je životu nebezpečné. Dlouhodobé (měsíce, roky) přemýšlení a rozebírání tohoto způsobu řešení problémů u slabších jedinců vede k sebevraždě.



Podvědomí je velice silná věc, která vás může hnát kupředu a nebo také do záhuby. Jestliže si nebudete věřit, podceňovat se a obviňovat, pak se vaše deprese bude prohlubovat a můžete sklouznout až k sebevraždě. Mějte na paměti, že vše má řešení a s pozitivním přístupem jde vše mnohem lépe. Proto si říkejte jak jste krásní, šikovní, silní a jak to všechno dobře dopadne, protože život právě nekončí, ale čeká vás spousta hezkých věcí.

Jaký vliv má výchova dětí ?

Rodiče nás vychovávají a pomáhají nám poznávat svět. Jakým způsobem to udělají, nás ovlivní na zbytek našeho života. Zanedbaná výchova může mít katastrofální následky a může vést až k sebevraždě.

Myšlenky, které vystihují nejpodstatnější faktory výchovy dítěte:

- dítě, které je příliš kritizováno, se naučí odsuzovat;
- dítě, které je bité, se naučí prát;
- dítě, které je vystavené posměchu, se začne stydět;
- dítě, které je ponižované, ztrácí sebedůvěru;
- dítě, které se setkává s tolerancí, se snáze naučí trpělivosti;
- dítě, které je chváleno, získá sebedůvěru;
- dítě, které je obklopeno přátelstvím bude vstřícnější a přátelské;
- dítě, s nímž se hraje rovná hra, se naučí spravedlnosti;
- dítě, které pozná pocit bezpečí, se naučí důvěřovat;
- dítě, které je milováno, je schopno lásky.

Na rodičích záleží, jestli jejich dítě bude šťastné a úspěšné nebo jestli naopak nešťastné a neúspěšné.

Nejlepší prevencí vůči sebevraždě je správná výchova. Na dítě však působí i okolní vlivy, a to jak pozitivní, tak negativní. Ty negativní představují hrozbu, která může vážně ohrozit psychiku dítěte. Je potřeba dítě připravit na to, aby bylo schopno bránit se negativním vlivům dnešní společnosti (alkohol, drogy, hráčství). Jedná se hlavně o dospívající děti (mládež), která si chce svůj život vést sama a hledá si své místo v tomto světě.

Každý si musí najít smysl života, pro který chce žít, a který mu dá sílu do dalších dní.

Jak předcházet stresu ?

- dostatek spánku a odpočinku,
- probrat problém s kamarády a vypovídat se,
- pohyb na čerstvém vzduchu (procházky, venčení psa, hraní si s dětmi),
- sport (bazén, fitness, lyže, atd.),
- udělat si radost (něco hezkého si koupit, jít ke kadeřníkovi, jít na masáž),
- neuzavírat se před světem, ba naopak - rozptýlit špatné myšlenky,
- neodkládat povinnosti na poslední chvíli,
- dodržovat správnou životosprávu,
- přijmout realitu takovou, jaká je.

Bez jasného cíle není ani cesty

Teď si možná někdo z vás pomyslí: „Ze mě nikdy astronaut nebude, ani prezident“, ale cíle můžou být mnohem prostší. Dávejte si takové cíle, které udělají radost vám i ostatním, např. jděte s dětmi do bazénu, dodělejte co už dlouho odkládáte, naučte se psát na stroji, uspořádejte turnaj v bowlingu, pusťte v autobuse sednout starší osobu.

Smyslem vašeho života se může také stát pomoc lidem, kteří jí potřebují, nebo podávat informace o prevenci.

Všechny velké věci se skládají z těch malých věcí. Když si svůj život naplníte malými cíly, prožijete ho plně, hodnotně a s uspokojením sama sebe. V takovém životě moc času na přemýšlení na sebevraždu nezbyvá.

Nejkrásnější věci jsou zadarmo. Stačí se jen na někoho usmát, říct mu pár vřelých slov nebo mu jenom popřát pěkný den. Tím spustíte domino dobré nálady a ten svět se hned zdá tak nějak hezčí a lepší.

Když uvidíte na svém kamarádovi únavu, podráždění, depresi, pomozte mu, podejte mu záchrannou ruku kamaráda, ta je nejpevnější a nejvřelejší, protože pouto opravdového kamarádství nedokáže nic na světě roztrhnou!!

Autor, zdroj: Asociace Záchranný kruh, www.zachrannykruh.cz

Více rad a informací najdete na www.zachrannykruh.cz