Поведенческие признаки суицидального поведения

**1. Уход в себя**. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

**2. Капризность, привередливость**. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

**3. Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях - прямой и открытый разговор с человеком.

**4. Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости и окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат - неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

**5. Саморазрушающее и рискованное поведение**. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя "на грани риска", где бы они ни находились - на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях.

**6. Потеря самоуважения.** Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

**7. Изменение аппетита**. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят "в три горла". Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

**8. Изменение режима сна.** В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в "сов": допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, кто-то ложится только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

**9. Изменение успеваемости.** Многие учащиеся, которые раньше учились на "хорошо" и "отлично", начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

**10. Внешний вид.** Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

**11. Раздача подарков окружающим.** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция - прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

**12. Приведение дел в порядок.** Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью "привести свои дела в порядок".

**13. Психологическая травма.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

Вербальные признаки суицидального поведения

Словесные заявления обучающегося, типа:

- "ненавижу жизнь";

- "они пожалеют о том, что они мне сделали";

- "не могу этого вынести";

- "я покончу с собой";

- "никому я не нужен";

- "это выше моих сил".

Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства

- открытые высказывания знакомым, родственникам, любимым о желании покончить жизнь самоубийством;

- косвенные "намеки" на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей, родных, одноклассников с петлей на шее, "игра" с оружием, имитирующая самоубийство...);

- активная подготовка: поиск средств (собирание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.), фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще), символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);

- изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых, сужение круга контактов, стремление к уединению.

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Как родителям вести себя с суицидальным подростком

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: "Ненавижу учебу, одноклассников и т.п....", СПРОСИТЕ: "Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?..." НЕ ГОВОРИТЕ: "Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй!"

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: "Все кажется таким безнадежным...", СКАЖИТЕ: "Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь". НЕ ГОВОРИТЕ: "Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе".

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: "Всем было бы лучше без меня!...", СКАЖИТЕ: "Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит". НЕ ГОВОРИТЕ: "Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом".

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: "Вы не понимаете меня!...", СКАЖИТЕ: "Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать". НЕ ГОВОРИТЕ: "Кто же может понять молодежь в наши дни?"

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: "Я совершил ужасный поступок...", СКАЖИТЕ: "Давай сядем и поговорим об этом". НЕ ГОВОРИТЕ: "Что посеешь, то и пожнешь!"

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: "А если у меня не получится?...", СКАЖИТЕ: "Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное". НЕ ГОВОРИТЕ: "Если не получится - значит ты недостаточно постарался!".

Основными признаками возможной суицидальной опасности являются:

- угрозы самоубийства, предшествующие попытки самоубийства;

- значительные изменения поведения или личности ребенка/подростка;

- приготовления к последнему волеизъявлению;

- проявления беспомощности и безнадежности, одиночество и изолированность.

Памятка для родителей по профилактике суицида

среди подростков

|  |  |
| --- | --- |
| НЕЛЬЗЯ | МОЖНО |
| Стыдить, ругать ребенка за его намерения | Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей |
| Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения | Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время |
| Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| Оставлять ребенка одного в ситуации риска | Не оставляйте ребенка одного, привлеките других близких, друзей. Покажите ребенку, что окружающие заботятся о нем |
| Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка | Будьте для ребенка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями |