

Предостерегающие признаки самоубийства

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети. В последующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет. Как правило, суицид не происходит без предупреждения. Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Суициденты, как правило, психически здоровы. Они могут вести себя как «психи», однако их поведение не является следствием психического заболевания. Их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света. Самоубийство может совершить каждый. Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома. **Как распознать признаки суицида в поведении сына или дочери?**

Словесные признаки

- Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так жить, лучше бы я умер»;
- Косвенно намекает о своём намерении: «Скоро всё закончится», «Без меня вам скоро станет лучше», «Я больше не буду для вас проблемой» и т.п.;
- Много шутит на тему самоубийства;

Поведенческие предупредительные признаки

1. Раздаёт другим людям вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами.
 2. Демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:
- В еде – ест слишком мало или слишком много;

- Во сне – спит слишком мало или слишком много, страдает от бессонницы, жалуется на страшные сновидения;
- Во внешнем виде – стал(а) слишком неряшливым, не интересуется своей внешностью, перестал(а) соблюдать личную гигиену;
- В школьных привычках – пропускает занятия под любым предлогом, не выполняет домашние задания, избегает общения со сверстниками;
- Проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном состоянии;
- Замкнулся от семьи и друзей;
- Стал(а) чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру, ощущает попеременно то эйфорию, то приступы отчаяния.
- Проявляет признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния, неспособность решать посильные трудности самостоятельно.
- Увлекается рискованными занятиями и демонстрирует отсутствие страха смерти: быстрая езда, прыжки с высоты и т.п.
- Наносит себе порезы на руках, ногах.
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти (рисунки мертвых или умерщвлённых людей, страшилищ, сцен насилия и т.п.).

Ситуационные предупредительные признаки

Ситуации, провоцирующие суицидальные намерения:

1. Социальная изоляция, отверженность (не имеет друзей или имеет только одного друга, испытывает глумление со стороны сверстников, невнимание и отсутствие заботы со стороны родителей);
2. Серьёзный кризис в семье – конфликт с родителями или родителей друг с другом;
3. Пьянство самого подростка или кого-то из членов его семьи;
4. Насилие – физическое, сексуальное, эмоциональное (унижения, оскорбления);
5. Предпринятые ранее попытки самоубийства;
6. Повышенная склонность к самоубийству вследствие того, что самоубийство совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи, кумира;
7. Серьёзная потеря (смерть кого-то из близких, развод родителей);
8. Несчастливая любовь;
9. Очень критическое отношение к себе, неадекватно низкая самооценка, отсутствие уверенности в себе, жизненный пессимизм, боязнь будущего.

При любых подозрениях на неблагополучие сына или дочери родителям необходимо обратиться в СППС колледжа или к подростковому психологу, психотерапевту за консультацией в

поликлинике по месту проживания или в УЗ «Могилевская
областная психиатрическая больница».

Городской телефон экстренной психологической помощи
анонимно и круглосуточно **71-11-61**