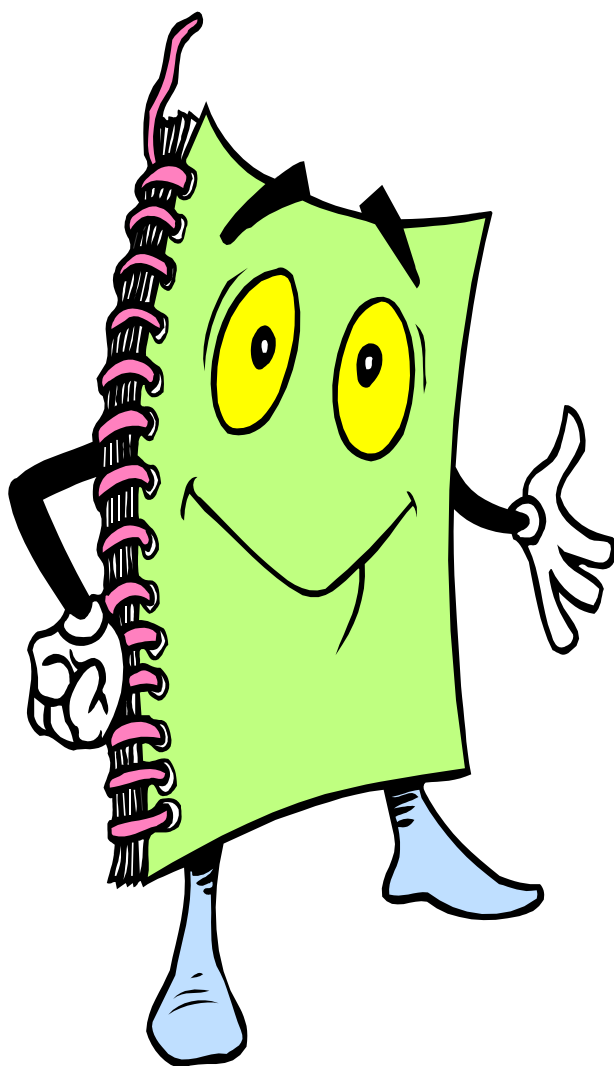


## **ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ** *педагогам и родителям*



Около 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям. Способы сообщения могут носить форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде. Это обычно происходит в форме разговора о суициде, рассуждений о самоубийствах, рассказов о своих проблемах, сообщений о желании умереть, о своей никчемности, беспомощности и о своем безнадежном положении,

просьбы о помощи. Это может быть предпочтение пессимистических, мрачных или суицидных тем в искусстве, литературных произведениях, беседах. Кроме того, намёки на самоубийство могут выражаться и в письменной форме – в письмах, записках, дневнике. Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку.

Характерным признаком является состояние депрессии, которому присущи отсутствие аппетита, безразличие, тоска и отчаяние. Следует отметить, что накануне суицида у человека может наблюдаться **полная потеря аппетита** или, наоборот, **импульсивное обжорство**; **бессонница** или **повышенная сонливость** в течение, по мере, последних дней.

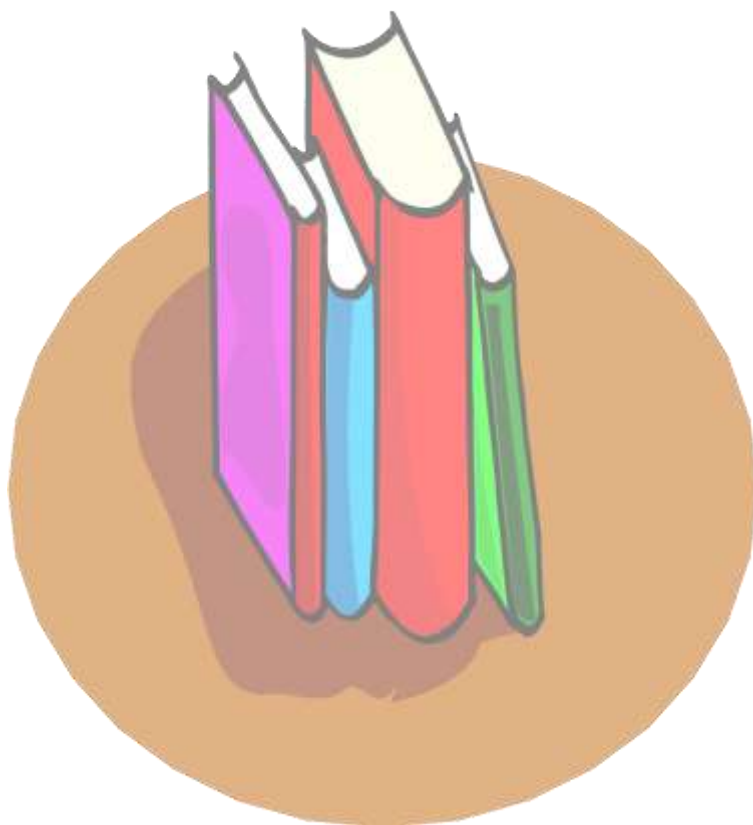
Нередко происходит **потеря интересов**, хобби. Подросток **перестаёт строить планы** на будущее, интересоваться новыми возможностями. Испытывает ощущение **скуки** при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие. Менее интенсивным становится **общение с друзьями**.

Наблюдается **социальная изоляция**, **уход в себя**. Подросток замыкается от семьи и друзей, уходит от контактов,

превращается в человека одиночку. Причём изоляция от друзей и семьи приводит к отсутствию поддержки со стороны близких и сверстников.

**Изменяется отношение к учёбе**. Обычно подросток перестаёт интересоваться

своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия,



не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками. Отмечается **нарушение внимания** со снижением качества выполняемой работы. Всё это приводит к серьёзным проблемам в учёбе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания).

Для человека, намеревающегося совершить самоубийство, характерно: **поведение, направленное на саморазрушение** (попытки самоубийства, безрассудство, частые происшествия); **вызывающее поведение** (уходы из дома, преступность, сексуальная распущенность); **употребление алкоголя и наркотиков**, что повышает вероятность действий, совершаемых под воздействием внезапных импульсов.

Можно отметить **безразличие к своему внешнему виду**, небрежность в одежде. Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы,



перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.

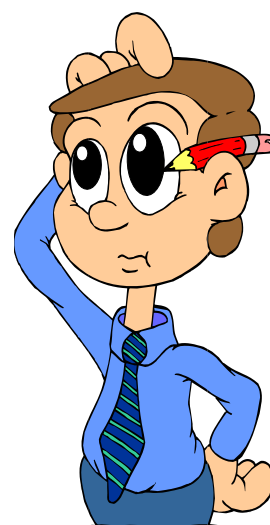
Для подростка становится характерным беспокойное поведение, **частые смены настроения**. Он может быть чрезмерно деятельным или, наоборот,

безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния. Может находиться в подавленном настроении, испытывать постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти. А может проявлять

**раздражительность, угрюмость, внезапные приступы гнева**, зачастую возникающие из-за мелочей.

Отмечаются **жалобы на здоровье**. Частые жалобы на соматические недомогания: на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость.

Наблюдается поглощенность темами смерти. Подросток проявляет постоянный интерес к музыке, фильмам и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть, погружен в размышления о смерти. Другая опасность суицида заключена в неожиданном, драматическом и необъяснимом изменении поведения, так называемом, «терминальном поведении»: человек приводит свои дела в порядок, раздаёт свои любимые вещи, при этом часто заявляет о печали и отчаянии.



**Приведение своих дел в порядок** — раздаривание любимых вещей, упаковывание, составление предсмертной записки. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

**Внешняя удовлетворенность** — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

**Прощание**. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.