**Признаки суицидального поведения**

**Самоубийство** – чисто человеческий, сознательный поведенческий акт, значит, не будет преувеличением сказать, что оно является своеобразной «платой» за разум, индивидуальность, за свободу воли и выбора. Тем не менее, это не значит, что мы не должны стремиться максимально снизить число самоубийств, а для этого необходимо углубленное изучение феномена самоубийства во всех его аспектах.

* Суицид является одним из наиболее трагических видов общественного поведения, связанного с потерей смысла жизни. Особенно трагичен суицид детей и подростков.
* По данным статистики, наибольшее количество суицидов совершается осенью (в октябре) и весной (в апреле, мае).
* По возрасту пик суицидов приходится на 15 – 16 лет и практически не встречается у детей до 8 лет. По половой принадлежности больше склонны к суицидам мальчики. 92% детей и подростков, совершивших суицид, не попадали в поле зрения психиатра.

Суицидальная активность зависит от целого ряда факторов:
Установлено, что вероятность возникновения суицидального поведения возрастает:
а)в вечернее, ночное и утреннее время, когда человек предоставлен сам себе, остается со своими мыслями и переживаниями;
б) в период «пиков возрастной суицидальности» (между 17 и 24 годами, а также между 40 и 50 годами);
в) в условиях тяжелой моральной психологической обстановки.

**Суицид** – психологическое явление и, чтобы понять его, нужно понять душевное состояние человека, который решил покончить с собой.

**Психология самоубийства** – есть, прежде всего, психология безнадежности, замыкания человека в самом себе, своей собственной тьме.

**Словесные признаки**Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии:
«я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить».
«я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться».
Много шутит на тему самоубийства.
Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки**

Раздаёт другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит дела, мирится с давними врагами.
- Демонстрирует радикальные перемены в поведении.
 -Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**Ситуационные признаки**Человек может решиться на самоубийство, если:
- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
- Живет в нестабильном состоянии(серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
-  Предпринимал попытку суицида ранее
- Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем - то из друзей, знакомых или членов семьи.
-  Перенёс тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
-  Слишком критически настроен по отношению к себе.

**Индикаторы суицидального риска**Это особенности сложившейся ситуации, настроения, деятельности и высказываний человека, которые увеличивают степень риска суицидального поведения.

**Ситуационные индикаторы суицидального риска:**Смерть, измена любимого человека ;
Вынужденная социальная изоляция, особенно от семьи или друзей (эмиграция, вынужденное переселение, тюремное заключение, переезд на новое место жительства);

**Сексуальное насилие;**Нежелательная беременность.

«Потеря лица» - позор, унижение.

**Поведенческие индикаторы суицидального риска:**Злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
Уход из дома;
Самоизоляция от людей и жизни;
Резкое снижение повседневной активности;
Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
Частое прослушивание траурной или печальной музыки;

**Коммуникативные сигналы суицидального риска:**Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное).
Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.
Эмоциональные индикаторы суицидального риска:
 Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
Переживание горя.

**Когнитивные индикаторы суицидального риска:**Негативная оценка своей личности, окружающего мира и будущего.
Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны, оформилось намерение совершить самоубийство («я это сделаю, другого выхода нет») и появился конкретный план, который включает в себя решение о методе самоубийства, средствах, времени и месте. Чем более обстоятельно разработан план, тем выше вероятность его реализации.
Существенное значение имеет доступность средств суицида .

**Предупреждение суицида**

**Важная информация!**

Предотвратить самоубийство может только близкий человек, которого отчаявшийся считает своим другом!
От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.
*Как удержать человека от самоубийства?*

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества. Поэтому важнейшим принципом первой помощи при суицидальной опасности является требования к консультанту – добровольцу или профессионалу – задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы. Это действительно важно: проявлять интерес, но не оценивать, не осуждать и не пытаться переубедить собеседника.

1.  Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса, прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов выслушать.
2.  Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.
3.  Оцените глубину эмоционального кризиса.
4.  Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
5.  Не бойтесь прямо спросить подростков, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред.

Пять вопросов, которые нужно узнать о настоящем моменте:

* 1. Спросить о мыслях:
«О чем ты сейчас думаешь?»2. Спросить о душевном состоянии:
«Что ты сейчас чувствуешь?»3. О физическом состоянии:
«У тебя что-нибудь болит?»

4.Спросить о его действиях:
«Почему ты хочешь это сделать?»5. Узнать о душевном состоянии:
«Опиши мне твое настроение.» Что надо делать?
 Отнеситесь серьёзно ко всем угрозам. Отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство – это неэффективное решение всех проблем.
Прибегните к помощи авторитетных людей.
Заключите соглашение о несовершении самоубийства.
Не оставляйте там, где находится ребёнок, лекарство, оружие, режущие предметы.
Не пытайтесь выступить в роли судьи.
Не думайте, что подросток ищет только внимания.
Не оставляйте ребёнка одного.
Не держите в секрете то, о чём вы думаете.
 Необходимо учить подростков

 - сосредотачивать своё внимание на хорошем;

 - благосклонно принимать любезные, приятные слова;

 - стараться иметь о себе положительное мнение

- заботиться о себе с помощью физических упражнений и рационального питания;

- помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить о помощи;

- справляться со стрессом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если вы слышите** | **Скажите** | **Не говорите** |
| Ненавижуучиться, ненавижу школу. | Что происходит в школе, что заставляет тебя так чувствовать? | Когда я был в твоём возрасте… Да ты просто лентяй! |
| Всё кажется таким безнадёжным. | Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай посмотрим, какие у нас проблемы, и какую из них нужно решить в первую очередь. | Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе. |
| Всем было бы лучше без меня! | Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит? | Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом. |
| Вы не понимаете меня! | Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать. | Кто же может понять подростков в наши дни? |