

## ПАМЯТКА

### Как распознать признаки суицидального намерения

Суицидальные мысли и суицид среди детей и подростков **МОЖНО** предотвратить. Несовершеннолетние дети, которые подумывают о самоубийстве, часто проявляют признаки этого, а наша с вами задача взрослых распознать тревожные симптомы и своевременно принять меры для предотвращения суицида.

Поэтому мы с вами рассмотрим основные признаки, которые могут указывать на наличие суицидальных мыслей у детей и подростков.

#### 1. Психические и эмоциональные признаки:

- трудности с концентрацией внимания (концентрация внимания последнее время ухудшилась),
- мысли о бессмысленности жизни, навязчивые мысли, чувство скуки,
- резкие перепады настроения,
- сильное чувство беспокойности, нарушения сна,
- сильное чувство вины или стыда, утрата престижа в группе сверстников, унижение,
- ощущение ненужности, одиночества даже в обществе других людей,
- жалобы на соматические недомогания (усталость, сонливость, боли в животе и др.)
- человек начинает ощущать себя лишним, обузой.

#### 2. Речевые обороты (пессимистическая оценка прошлого и нынешнего состояния):

- «Уже слишком поздно» или «Я больше не могу», «Скоро все это закончится»,
- «Я хочу, чтобы меня все оставили в покое»,
- «Мне незачем жить»,
- «Никому нет до меня дела»,
- «Они не хотят иметь со мной никаких дел»,
- «Всем только лучше без меня», «Я никому не нужен»,
- «Ты меня не понимаешь!»

Не обманывайтесь внезапным улучшением состояния человека с суицидальными мыслями. Если вы заметили у человека перечисленные выше признаки, а потом он вдруг внезапно из депрессивного человека превратился в жизнерадостного, то это не говорит о том, что он взял себя в руки и вернулся к нормальной жизни. Резкая перемена может говорить о том, что человек смирился с идеей самоубийства.

#### 3. Поведенческие признаки

Люди, планирующие самоубийство, могут пытаться завершить все свои дела, прежде чем совершить суицид:

- потеря интереса к хобби, увлечениям;
- резкое снижение успеваемости;
- исчезновения из дома, прогулы в школе;
- потеря энергии (может целый день провести в постели);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду (перестает пользоваться косметикой, носит одежду темного цвета);
- раздавать вещи, которыми раньше дорожили;
- прощаться («Я скоро уеду далеко»);
- безрассудно себя вести, сознательно подвергать себя риску (перебегать дорогу вблизи автомобиля; чрезмерное употребление алкоголя, наркотиков; провокация конфликтов, драк; участие в беспорядках; членовредительство, порезы);
- покупка нового лекарства (действуйте незамедлительно, так как он может покончить с собой в любой момент);

#### 4. Кроме основных признаков есть дополнительные симптомы

- плохие отношения с родными;
- потеря близкого друга;
- рисование сцен смерти;
- резкое снижение успеваемости;
- расстройства приема пищи (анорексия, булимия);
- стрессовые жизненные ситуации (конфликты, угрозы, домогательства)

## **5. Основные факторы риска:**

- если подросток находился в группе повышенного «риска» (попытка суицида), то он может совершить вторую попытку;
- если ребенок подвергался физическому или сексуальному насилию, то он более склонен к суициду;
- психическое или эмоциональное расстройство (депрессия, биполярное расстройство, шизофрения, паранойя и тому подобное). 90% случаев суицида связаны с депрессией или другим психическим заболеванием, а 66% людей, которые серьезно задумываются о самоубийстве, имеют некоторое психическое расстройство).

## **6. Факторы, удерживающие человека от суицидального поведения**

- выраженная эмоциональная привязанность к родственникам, близким, друзьям;
- родственные обязанности, чувство долга;
- зависимость от общественного мнения (в том случае, если общественные нормы не допускают суицида);
- наличие планов на будущее, определяющих цель в жизни;
- внимание к собственному здоровью;
- представление о неиспользованных возможностях;
- духовные ценности.