

## **Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?**

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

### **СЛОВЕСНЫЕ признаки:**

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

- Прямо или косвенно намекать о своем намерении: *"Лучше бы мне умереть". "Я больше не буду ни для кого проблемой". "Тебе больше не придется обо мне волноваться". "Скоро все проблемы будут решены". "Вы еще пожалеете, когда я умру!"...*

- Косвенно намекать о своем намерении: *"Я больше не буду ни для кого проблемой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться".*

- Много шутить на тему самоубийства.

- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ признаки:**

- Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

- Демонстрировать радикальные *перемены в поведении*, такие, как:

- в еде – есть слишком мало или слишком много;

- во сне – спать слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде – стать например неряшливым;

- в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять д.з., избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

- замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

### **СИТУАЦИОННЫЕ признаки:**

Человек может решиться на самоубийство если:

*Социально изолирован* (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют себя отверженным.

*Живет в нестабильном окружении* (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом);

*Алкоголизм – личная или семейная проблема;*

*Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.*

*Предпринимал раньше попытки суицида.*

*Имеет склонность к самоубийству впоследствии того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.*

*Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).*

*Слишком критически настроен по отношению к себе.*

### **Что делать?**

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие **советы** помогут изменить ситуацию:

- Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

- Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

- Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он и ли она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.

- Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.

Следующие **вопросы и замечания** помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- *Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?*

- *Ты думал, когда-нибудь о самоубийстве?*

- *Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).*