**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 обеспокоенности, 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.