Как распознать готовящийся суицид

**Признаки необходимо учитывать,**

**если подросток стал вести себя несвойственным для него образом.**

**Почему ребенок решается на самоубийство?**

- нуждается в любви и помощи

- чувствует себя никому не нужным

- не может сам разрешить сложную ситуацию

- накопилось множество нерешенных проблем

- боится наказания

- хочет отомстить обидчикам

- хочет получить кого-то или что-то

**В группе риска – подростки, у которых:**

- сложная семейная ситуация

- проблемы в учебе

- мало друзей

- нет устойчивых интересов, хобби

- перенесли тяжелую утрату

- семейная история суицида

- склонность к депрессиям

- употребляющие алкоголь, наркотики

- ссора с любимой девушкой или парнем

- жертвы насилия

- попавшие под влияние деструктивных

  религиозных сект или молодежных течений

**Признаки суицида:**

- угрожает покончить с собой

- отмечается резкая смена настроения

- раздает любимые вещи

- «приводит свои дела в порядок»

- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать

- живет на грани риска, не бережет себя

- утратил самоуважение

 Внешний вид и поведение:

* Тоскливое выражение лица;
* Гипомимия (минимум мимики);
* Амимия (лицо-маска);
* Тихий монотонный голос;
* Замедленная (ускоренная) речь;
* Экспрессивная речь;
* Краткость ответов;
* Отсутствие ответов;
* Склонность к нытью, причитания;
* Общая двигательная заторможенность;
* Двигательное возбуждение;
* Бездеятельность.

Эмоциональные нарушения:

* Скука;
* Грусть;
* Уныние;
* Угнетенность;
* Мрачная угрюмость;
* Злобность;
* Раздражительность;
* Ворчливость;
* Неприязненное, враждебное отношение к окружающим;
* Чувство ненависти к благополучию окружающих;
* Чувство физического недовольства;
* Безразличное отношение к себе, окружающим;
* Тревога беспредметная (немотивированная);
* Тревога предметная (мотивированная);
* Ожидание непоправимой беды;
* Страх немотивированный;
* Страх мотивированный;
* Тоска как постоянный фон настроения;
* Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности;
* Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг;

Психические заболевания:

* Депрессия;
* Шизофрения;
* Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой;
* Маниакально-депрессивный психоз;

Оценка собственной жизни:

* Пессимистическая оценка своего прошлого;
* Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;
* Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния;
* Отсутствие перспектив в будущем.

Взаимодействие с окружающими:

* Нелюдимость, избегание контактов с окружающими;
* Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу;
* Эгоцентрическая направленность на свои страдания;
* Капризность.

Вегетативные нарушения:

* Расширение зрачков;
* Сухость во рту;
* Тахикардия;
* Повышенное АД;
* Ощущение  нехватки воздуха;
* Ощущение комка в горле;
* Головные боли;
* Повышенная сонливость (бессонница);
* Отсутствие чувства сна;
* Чувство физической тяжести;
* Снижение веса тела;
* Повышение веса тела;
* Снижение аппетита;
* Пища ощущается безвкусной;
* Снижение интереса к противоположному полу.

**Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к своему ребенку

- умейте показывать свою любовь к нему

- откровенно разговаривайте с ним

- умейте слушать ребенка

- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве

- не оставляйте ребенка один на один с проблемой

- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы

- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно

- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

- обратитесь за помощью к специалистам

**Чего нельзя делать?**

- не читайте нотации

- не игнорируйте человека, его желание получить внимание

- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.

- не спорьте

- не предлагайте неоправданных утешений

- не смейтесь над подростком

**Советы внимательным и любящим родителям:**

- показывайте ребенку, что вы его любите

- чаще обнимайте и целуйте

- поддерживайте в сложных ситуациях

- учите его способам разрешения жизненных ситуаций

- вселяйте  в него уверенность в себе

- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения

**Эти слова ласкают душу ребенка…**

- Ты самый любимый!

- Ты очень много можешь!

- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали!

- Иди ко мне!

- Садись с нами!

- Расскажи мне, что с тобой?

- Я помогу тебе…

- Я радуюсь твоим успехам!

- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!

- Как хорошо, что ты у нас есть!