

Памятка педагогам и родителям

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- **Около 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям.** Способы сообщения могут носить форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде. Это обычно происходит в форме разговора о суициде, рассуждений о самоубийствах, рассказов о своих проблемах, сообщений о желании умереть, о своей никчемности, беспомощности и о своем безнадежном положении, просьбы о помощи. Это может быть предпочтение пессимистических, мрачных или суицидных тем в искусстве, литературных произведениях, беседах. Кроме того, намёки на самоубийство могут выражаться и в письменной форме – в письмах, записках, дневнике. Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку.
- **Характерным признаком является состояние депрессии,** которому присущи отсутствие аппетита, бессонница, безразличие, тоска и отчаяние. Следует отметить, что накануне суицида у человека может наблюдаться полная потеря аппетита или, наоборот, импульсивное обжорство; бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.
- Нередко **происходит потеря интересов, хобби.** Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями. Испытывает ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие. Менее интенсивным становится общение с друзьями.
- **Наблюдается социальная изоляция, уход в себя.** Подросток замыкается от семьи и друзей, уходит от контактов, превращается в человека одиночку. Причём изоляция от друзей и семьи приводит к отсутствию поддержки со стороны близких и сверстников.
- **Изменяется отношение к учёбе.** Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками. Отмечается нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы. Всё это приводит к серьёзным проблемам в учёбе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания).

Для человека, намеревающегося совершить самоубийство, характерно:

- ✓ **поведение, направленное на саморазрушение** (попытки самоубийства, безрассудство, частые происшествия);
- ✓ **вызывающее поведение** (уходы из дома, преступность, сексуальная распущенность);
- ✓ **употребление алкоголя и наркотиков,** что повышает вероятность действий, совершаемых под воздействием внезапных импульсов.
- ✓ Можно отметить **безразличие к своему внешнему виду, небрежность в одежде.** Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.

- ✓ Для подростка становится характерным **беспокойное поведение, частые смены настроения**. Он может быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния. Может находиться в подавленном настроении, испытывать постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти. А может проявлять раздражительность, угрюмость, внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.
- ✓ Отмечаются **жалобы на здоровье**. Частые жалобы на соматические недомогания: на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость.
- ✓ **Наблюдается поглощенность темами смерти**. Подросток проявляет постоянный интерес к музыке, фильмам и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть, погружен в размышления о смерти. Другая опасность суицида заключена в **неожиданном, драматическом и необъяснимом изменении поведения**, так называемом, «терминальном поведении»: человек приводит свои дела в порядок, раздает свои любимые вещи, при этом часто заявляет о печали и отчаянии.
- ✓ **Приведение своих дел в порядок** – раздаривание любимых вещей, упаковывание, составление предсмертной записки. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
- ✓ **Внешняя удовлетворенность – прилив энергии**. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
- ✓ **Прощание**. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

ВНИМАНИЕ!!!

Любой человек может оказаться в кризисном состоянии или состоянии тупика, когда ему кажется, что выхода нет. Чувство отчаяния, безысходности и одиночества не дают ему возможности увидеть его. **НО ВЫХОД ЕСТЬ**. Для того, чтобы его найти необходим другой человек...

ЭКСТРЕННАЯ БЕСПЛАТНАЯ КРУГЛОСУТОЧНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ:

Для взрослых по телефону: **290-44-44**

Для детей по телефону: **246-03-03**

Для несовершеннолетних по телефону:

8-801-100-16-11

Для пострадавших от домашнего насилия по телефону: **367-32-32**

Вы можете получить психотерапевтическую и психологическую помощь по месту жительства в поликлинике, в том числе анонимно. График работы врачей-психотерапевтов и психологов, а также номера телефонов в кабинетах Вы можете узнать по телефону

245-61-74

Или на сайте учреждения здравоохранения «Городской клинический психиатрический диспансер» **www.gpnd**.

Берегите себя и будьте здоровы!

ОТДЕЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ

УЗ «34-я центральная районная клиническая поликлиника
Советского района г. Минска»