***муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической,***

***медицинской и социальной помощи № 5 «Сознание»***

***(МБУ ЦППМиСП № 5 «Сознание»)***

660028, г. Красноярск, ул. Новая заря, 5. тел. (8-391)243-27-66, тел./факс (8-391)244-57-85

e-mail: [soznanie@g-service.ru](mailto:soznanie@g-service.ru) <http://soznanie-kkr.ru>

*ОКПО 54495096, ОГРН 1022402128517, ИНН/КПП* 2463038005/246301001

## Признаки суицидального поведения

**1. Уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

**2. Капризность, привередливость**. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т. п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

**3. Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях – прямой и открытый разговор с человеком.

**4. Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

**5. Нарушение аппетита.** Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

**6. Раздача подарков окружающим**. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

**7. Психологическая травма.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, личные невзгоды, смерть или несчастье с кем-либо из близких могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

**8. Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремиться скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

**9. Угроза.** Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить помощь, консультацию у специалистов.

**10. Активная предварительная подготовка.** Сюда относятся: сбор отравляющих веществ и лекарств, наличие боевых патронов, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни.

**Суицидоопасные позиции личности**

1 тип - пассивный протест, т.е. конфронтация без борьбы; его вербальные формулы: «все против меня», «нет сил бороться», «нет справедливости».

2 тип - пассивный призыв без мобилизации защиты: «я никому не нужен», «за что вы меня так мучаете».

3 тип - пассивное избегание без поиска обходных путей: «дальше будет ещё хуже», «деваться некуда», «мне не вынести этих мук или позора».

4 тип - самонаказание без конструктивного преодоления своих просчетов или недостатков: «никогда не прощу себе».

5 тип - отказ - тенденция ухода без поиска путей отступления: «это конец», «никогда не вернуть того, что было», «всё потеряно».

**Признаки суицидальной опасности**

* Высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»;
* фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношение;
* активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);
* сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств;
* стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
* раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие;
* угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «мое окружение», потеря перспективы будущего;
* необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
* стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
* снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение  домашних заданий;
* приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
* символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющим большую личную значимость;
* попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

*Учитывая, что развитие суицидальных тенденций часто связано с депрессией, необходимо обращать внимание на ее* ***типичные симптомы****:*

* Часто грустное настроение, периодический плач.
* Безнадежность и беспомощность.
* Снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась.
* Поглощенность темой смерти.
* Постоянная скука.
* Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях.
* Пропуск школы или плохая успеваемость.
* Деструктивное поведение.
* Низкая самооценка и чувство вины.
* Повышенная чувствительность к отвержению и неудачам.
* Повышенная раздражительность, гневливость или враждебность.
* Жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль.
* Сложности концентрации внимания.
* Значительные изменения сна и аппетита.

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие двух или трех поведенческих признаков указывает, что у ребенка может быть депрессия и ему нужна помощь специалиста.

**Примерный алгоритм исследования риска суицидального поведения у обучающихся педагогами**

В рамках проведения комплекса профилактических мероприятий по предупреждению самоубийств среди обучающихся педагогическими работникам целесообразно исследовать причины и особенности суицидального поведения в детско-подростковых и молодежных коллективах. Рассмотрим примерный алгоритм исследования:

1. Исследование психологической атмосферы в семье, изучение личных дел учащихся, диагностическое исследование психологической атмосферы в семье, посещение на дому, взаимодействие с ближайшим социальным окружением учащегося, особенно необходимо обратить внимание на:

* несправедливое отношение со стороны родителей;
* развод (или супружеские измены) в семье учащегося;
* потерю одного из членов семьи;
* неудовлетворенность в доверительных отношениях с родителями;
* одиночество, недостаток внимания со стороны окружающих.

1. Наблюдение за состоянием психического и физического здоровья, изучение личных дел и медицинских карт учащихся, особенно обратить внимание на:

* реальные конфликты и мотивы участников конфликта;
* патологические наследственные причины (алкоголизм родителей, психопатия, психологические травмы, зависимости и пр.);
* соматические заболевания, эмоциональные переживания, зависимости от компьютерных и азартных игр, алкоголя, наркотических веществ.

1. Взаимодействие в социуме, изучение межличностных отношений «учащийся - учащийся», «учащийся - педагог», выявление референтных групп, особенно обратить внимание на:

* отверженность, неприятие, унижение личностного достоинства ребенка и др.;
* несостоятельность, неудачи в учебе, падение престижа в коллективе сверстников;
* несправедливые требования к учащемуся;
* принадлежность к молодежным асоциально настроенным группам, деструктивным сектам или боязнь конфликтов, угроз, расправ за разрыв отношений с ними;
* страх иного наказания или позора, самоосуждение за неблаговидный поступок.

1. Дезадаптирующие условия:

* снижение толерантности к эмоциональным нагрузкам;
* своеобразие личностного развития, несформированность навыков общения;
* неадекватная самооценка личностных возможностей;
* потеря любимого человека; уязвленное чувство собственного достоинства;
* отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство;
* состояние постоянного (прогрессирующего) переутомления;
* паническая боязнь будущего и т.д.

Необходимо обращать внимание на факторы риска, признаки и знаки суицидального поведения в детском и подростковом возрасте:

* суицидальная предрасположенность, т.е. наличие родственников, совершивших суицид (так называемая отягощенная наследственность);
* отсутствие теплых, доверительных отношений в семье (нежеланный ребенок), чувство отверженности;
* потерю родителей, распад семьи;
* избиение или насилие со стороны родителей, братьев или сестер, других родственников;
* физическое или моральное унижение со стороны близких людей;
* чувство страха, тоски и отчаяния или же чувство обиды;
* конфликт с педагогами или одноклассниками;
* страх наказания за совершенные или несовершенные проступки;
* одиночество;
* состояние алкогольного опьянения или токсического отравления;
* патологию характера и психические заболевания.

**Знаки предостережения суицидальных намерений**

* Заметная перемена в обычных манерах поведения.
* Недостаток сна или повышенная сонливость.
* Ухудшение или улучшение аппетита.
* Признаки беспокойства.
* Признаки вечной усталости.
* Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду.
* Усиление жалоб на физическое недомогание.
* Склонность к быстрой перемене настроения.
* Отдаление от семьи и друзей.
* Упадок энергии.
* Отказ от работы в клубах и организациях.
* Излишний риск в поступках.
* Поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни.
* Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности.
* Усиленное чувство тревоги.
* Выражение безнадежности.
* Приобщение к алкоголю и / или наркотикам, усиление их потребления.
* Раздача в дар ценного имущества.
* Приведение в порядок всех дел.
* Разговоры о собственных похоронах.
* Составление записки об уходе из жизни.

*Словесные заявления:*

* «Ненавижу свою жизнь!».
* «Они пожалеют о том, что мне сделали!».
* «Не могу больше этого вынести… Надоело… Сколько можно! Сыт по горло!!!».
* «Я решил покончить с собой!».
* «Просто жить не хочется… Пожил и хватит!».
* «Никому я не нужен… Лучше умереть!».
* «Это выше моих сил…».
* «Ненавижу всех и все!!!».
* «Единственный выход – умереть!!!».
* «Больше ты меня не увидишь!..».
* «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!».
* «Если мы больше не увидимся, спасибо за все!!!».