**Признаки суицидального поведения детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Словесные** | **Поведенческие** | **Ситуационные** |
| Прямые, явные высказывания о смерти типа: «Я больше так не могу» | Состояние печали, подавленности, тревоги, сопровождающееся плачем | Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств самоубийства (накопление лекарственных средств, поиск отравляющих жидкостей и т.п.) |
| Косвенными намеками о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Я никому не нужен», «Всем будет лучше без меня» | Потеря интереса к жизни, любимым занятиям, отсутствие мотивации на решение жизненных задач | Внезапное проявление несвойственных черт (аккуратности, щедрости), раздача личных вещей и т.п.; окончательное приведение в порядок дел, примирение с давними врагами |
| Жалобы на жизнь, никчемность, ненужность, выражения типа: «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду» | Беспокойство, раздражительность, угрюмость, замкнутость, фиксация внимания на примерах самоубийства | Отказ от совместных дел |
| Шутки на тему самоубийства; разговоры, касающиеся вопросов смерти | Нарушение межличностных отношений (сужение круга контактов в коллективе, стремление к уединению) | Приобщение к алкоголю, наркотикам или их сильное употребление |
| Размышления на тему суицида могут приобрести художественное оформление (увлечение стихами, музыкой, рисунками, иллюстрирующими депрессивное настроение) | Перепады настроения, характеризующиеся то состоянием внезапной эйфории, то приступом отчаяния | Излишний риск в поступках |
| Жалобы на физическое недомогание | Снижение двигательной активности у людей активных, подвижных и общительных. Возбужденное поведение и повышенная активность у малоподвижных и молчаливых | Социальная изолированность (отсутствие друзей). Нестабильное окружение (серьезный кризис в семье) |
| Записки об уходе из жизни | Перемены в школьных привычках (пропуски занятий в школе, невыполнение домашнего задания, избегание общения с одноклассниками) | Отсутствие планов на будущее |
| Многозначительное прощание с другими людьми | Высокий уровень притязаний (высокая критичность к себе и своим поступкам) | Ощущение себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Мифы и правда о суициде** | |
| **Миф** | **Правда** |
| 1. С. передается по-наследству. | У человека есть право выбор выбора поступить иначе. Не так как принято в данной семье. |
| 1. С. Чаще совершают девочки. | Законченный суицид у мальчиков свершается чаще. |
| 1. Нельзя обсуждать тему С. | Важно осознавать, что причина намерения покончить с собой находится внутри человека, а не в словах собеседника. |
| 1. В благополучных семьях С. Не бывает. | С. не поддается определенной типологии. Ситуации в семье бывают разные. |
| 1. Не существует признаков, указывающих на то, что человек решился на самоубийство. | Человек всегда подает знаки о помощи. Это м.б. **словесные знаки**: «все закончится», «скоро я буду там», «я буду птичкой», «мне все надоело», «я устал», «все закончилось», «я хочу умереть», «хочу чтобы меня не было», «хочу исчезнуть»; **невербальные способы:** раздает вещи, смена поведения, смена круга общения, пренебрежение к своему внешнему виду, доделывает незаконченные дела. |
| 1. Человек, который открыто сообщает о желании покончить с собой, никогда не совершит самоубийство. | Человек испытывает сильную боль и пытается сообщить о ней окружающим.  Из 10 человек, покончивших с собой, 8 вполне определенно сообщали о своих намерениях. |
| 1. С. совершают в основном психически ненормальные люди. | Большинство самоубийц – практически здоровые люди, попавшие в острую психотравмирующую ситуацию. |
| 1. Предотвратить самоубийство невозможно – тот, кто решился на такой шаг, рано или поздно сделает это. | Возможность оказания помощи определяется потребностью суицидента в душевной теплоте, его желанием быть выслушанным и понятым. |
| 1. Предвидеть попытку суицида невозможно. | Заглянуть в душу очень сложно, но возможности для этого имеются. |
| 1. Если загрузить человека работой (учебой), то ему некогда будет думать о самоубийстве. | Чрезмерные нагрузки могут привести к истощению организма и еще больше повысить вероятность суицидальной попытки. |
| 1. Существует психологический тип людей, склонных к совершению самоубийства. | Люди совершают самоубийство независимо от принадлежности к тому или иному психологическому типу. Реальность суицидального намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее восприятия в качестве непереносимой. |
| 1. Решение о суициде приходит внезапно, без предварительной подготовки. | Суицидальный кризис может продолжаться несколько недель и даже месяцев в зависимости от длительности психотравматизации |
| 1. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла. | Большинство самоубийств происходит в течение примерно трех месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей. |
| 1. Человек, совершивший попытку, никогда не совершит ее снова. | Риск повторного суицида наиболее высок в первые месяцы после неудачной попытки. |

**Правила поведения с ребенком, склонным к суициду**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Если вы слышите | Обязательно скажите | Не говорите |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу знать и постараюсь понять тебя» | «Кто может понять молодежь в наши дни!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Давай сядем и поговорим об этом» | «Что посеешь, то и пожнешь!» |
| «А если у меня не получиться…» | «Если не получиться, я буду знать, что ты сделал все возможное» | «Если не получиться – значит, ты недостаточно старался!» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу знать и постараюсь понять тебя» | «Кто может понять молодежь в наши дни!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Давай сядем и поговорим об этом» | «Что посеешь, то и пожнешь!» |
| «А если у меня не получиться…» | «Если не получиться, я буду знать, что ты сделал все возможное» | «Если не получиться – значит, ты недостаточно старался!» |