**Как заметить надвигающийся суицид. Признаками эмоциональных нарушений являются:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Внешний вид и поведение** | * Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких. * Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам. * Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток. * Посещение врача без очевидной необходимости. * Расставание с дорогими вещами или деньгами. * Приобретение средств для совершения суицида. * Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу. * Пренебрежение внешним видом. * «Туннельное» сознание. * Уверения в беспомощности и зависимости от других. * Прощание. * Разговоры или шутки о желании умереть. * Сообщение о конкретном плане суицида. * Двойственная оценка значимых событий. * Медленная, маловыразительная речь. * Высказывания самообвинения. |
| **Эмоциональные нарушения** | * Скука * Грусть * Уныние * Угнетенность * Мрачная угрюмость * Злобность * Раздражительность * Ворчливость * Брюзжание * Неприязненное, враждебное отношение к окружающим * Чувство ненависти к благополучию окружающих * Чувство физического недовольства * Безразличное отношение к себе, окружающим * Чувство бесчувствия * 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 заболевание** | * депрессия * неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой * маниакально-депрессивный психоз * шизофрения |
| **Оценка собственной жизни** | * Пессимистическая оценка своего прошлого * Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого * Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния * Отсутствие перспектив в будущем |
| **Взаимодействие с окружающим** | * Нелюдимость, избегание контактов с окружающими * Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью * Склонность к нытью * Капризность * Эгоцентрическая направленность на свои страдания |
| **Вегетативные нарушения** | * Слезливость * Расширение зрачков * Сухость во рту (“симптомы сухого языка”) * Тахикардия * Повышенное АД * Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха * Ощущение комка в горле * Головные боли * Бессонница * Повышенная сонливость * Нарушение ритма сна * Отсутствие чувства сна * Чувство физической тяжести, душевной боли в груди * То же в других частях тела (голове, эпигастрии, животе) * Запоры * Снижение веса тела * Повышение веса тела * Снижение аппетита * Пища ощущается безвкусной * Снижение либидо * Нарушение менструального цикла (задержка) |
| **Динамика состояния в течение суток** | * Улучшения состояния к вечеру * Ухудшение состояния к вечеру |

**НА ЗАМЕТКУ**

**Произносите только позитивно-конструктивные фразы:**

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учреждение…. и т.п....» СПРОСИТЕ: «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?...» НЕ ГОВОРИТЕ:  «Когда я был в твоем возрасте...  да ты просто лентяй!»

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...» СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!...» СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!...» СКАЖИТЕ: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»  СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».  НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?...» СКАЖИТЕ: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится - значит ты недостаточно постарался!»

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

**1**. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

**2.** Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

**3.** Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

**4.** Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

**5**. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

**6.** Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

**7.** Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

**8.** Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться

**Важно соблюдать следующие правила:**

-будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

- будьте терпеливы;

- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;

- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря:

«Ты не можешь убить себя, потому что...;

- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

**Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (опросник для родителей)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Проблема** | **Балл** |
| 1 | Утрата обоих родителей | 5 |
| 2 | Утрата одного из родителей или развод в семье | 4 |
| 3 | Тяжелая психологическая атмосфера в семье | 4 |
| 4 | Изоляция в детском коллективе | 4 |
| 5 | Несправедливые методы воспитания, подавление | 4 |
| 6 | Тяжелые соматические болезни, инвалидность | 3 |
| 7 | Отсутствие опоры на любящего взрослого | 3 |
| 8 | Неудачи в учебе, низкие школьные успехи | 3 |
| 9 | Акцентуации характера | 3 |
| 10 | Употребление алкоголя и наркотиков | 2 |
| 11 | Нарушение контроля, импульсивность | 2 |
| 12 | Низкая самооценка | 1 |
| 13 | Тяжело протекающий подростковый возраст | 1 |
| 14 | Пассивность, робость, несамостоятельность | 1 |