

## Признаки готовящегося самоубийства

Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Подростки ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто их не слушают.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом можно догадаться по ряду **характерных признаков**, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные.

### Словесные признаки.

1. Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии:

- «Я решил покончить с собой».
- «В следующий понедельник меня уже не будет в живых»...
- «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!»
- «Лучше умереть»
- «Пожил и хватит»
- «Ненавижу свою жизнь!»
- «Единственный выход - умереть!»
- «Больше не могу!»
- «Я не могу так дальше жить».
- «Больше ты меня не увидишь!»
- «Тебе больше не придется обо мне волноваться»  
- «Я больше не буду ни для кого проблемой».

2. Много шутит на тему самоубийства.

3. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### Поведенческие признаки.

1. **Приведение дел в порядок.** Одни суициденты будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью "привести свои дела в порядок". Молодые люди известны своей щедростью, но если они дарят какую-то ценную вещь без всякого повода это должно вызвать подозрение.

2. **Прощание.** Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. **Демонстрация радикальных перемен:**

**Питание.** Респонденты с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят "в три горла".

**Сон.** В большинстве своем суицидальные молодые люди спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в "сов": допоздна ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

**Образовательное учреждение.** Многие, учившиеся ранее на "хорошо" и "отлично", начинают прогуливать, их успеваемость резко падает.

**Внешний вид.** Известны случаи, когда суициденты перестают следить за своим внешним видом, оказавшись в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят на окружающих.

**Активность.** Молодые люди, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

**Стремление к уединению.** Отмечается уход в себя, отстраненность от окружающих, замкнутость, подолгу не выходят из своих комнат, включают музыку и выключаются из жизни.

**Агрессия, бунт и неповиновение.** Суициденты, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, преподавателей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные "взрывы" должны настораживать.

**Саморазрушающее и рискованное поведение.** Некоторые постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя "на грани риска". Где бы они ни находились - на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях - они везде едут на пределе скорости и риска.

**Внешняя удовлетворенность, прилив энергии.** Если решение покончить с собой принято, и план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии.

4. **Проявление признаков беспомощности, безнадежности и отчаяния.**

## **Ситуационные признаки.**

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Он социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
2. Живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье - в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал попытку суицида ранее.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем – то из друзей знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).