

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).