**Ознаки суїцидальної поведінки**

Ознаки суїциду

Абсолютно точних ознак суїцидального ризику немає, але найбільш загальними є:

1. Бесіди на тему самогубств, смерті, сни з сюжетами катастроф, сни із загибеллю людей або власною смертю, підвищений інтерес до знарядь позбавлення себе життя, міркування щодо втрати сенсу життя, листи, бесіди прощального характеру.
2. Наявність досвіду самогубства в минулому, наявність прикладу самогубств у близькому оточенні, особливо батьків та друзів; дуже акцентовані риси характеру, схильність до безкомпромісних рішень та вчинків, поділ світу на біле та чорне.
3. Об’єктивне тяжіння життєвих обставин дитинства та погані відношення з близькими в даний період; крах життєвих планів, втрата ідеалів або віри.
4. Зниження ресурсів особистості, які не дозволяють протистояти труднощам: депресія, хронічні стресові стани, безпомічність, хвороби, насильство в близькому оточенні, виснаження фізичного або психічного плану, недосвідченість та нездатність долати труднощі.

**Оточуюче середовище суїцидального підлітка:**

* несприятлива сім’я підлітка: важкий психологічний клімат, конфлікти батьків, алкоголізм у сім’ї, втрата батьків;
* безпритульність підлітка, відсутність опори на значущого дорослого, якого поважають і який би займався підлітком;
* несприятливе становище підлітка в сім’ї: пригноблення, настирна опіка, жорсткість, вимогливість та жорсткість, відсутність ніжності, критичність до будь-яких проявів підлітка;
* відсутність у підлітка друзів, відвернення в навчальній групі;
* серія невдач у навчанні, спілкуванні, у міжособистісних взаєминах з однолітками та дорослими.

**Зовнішні прояви:**

* Суперечність**,** подвійність намірів та висловлювань. Наприклад, висловлюється бажання померти, яке в той же час може бути проханням про допомогу. Людина ніби заявляє: «Я, власно, не хотів помирати, але не бачу іншого виходу».
* Швидка зміна почуттів, зміна настрою. Надії швидко спалахують та гаснуть.
* Відсутність інтересу до чого-небудь.
* Нездатність планувати свої вчинки в поточній життєвій ситуації.
* Повинні привернути увагу і такі ознаки: раптове зникнення неспокою, відчуженість від турбот та тривог оточуючого життя.

**Вербальні ознаки.**

**Всі висловлювання про бажання померти повинні сприйматися серйозно**.

* 1. *Прямі висловлювання:*

«Я покінчу із собою»;

«Я хочу померти»;

«Я хочу бути з дідом на небесах»;

«Я застрілюся».

* 1. *Опосередковані висловлювання:*

«Вам недовго залишилося через мене хвилюватися»;

«Всі проблеми в сім’ї через мене»;

«Я більше не можу терпіти цей натиск»;

«Я тягар для своїх батьків»;

«Я не потрібний друзям. Що б я не зробив, від мене одні проблеми».

Серед дітей, які навчаються у школі, існують групи ризику дітей, схильних до суїциду:

1. Відмінники: до них всі пред’являють підвищені вимоги, а якщо вони не справляються із заданим «стандартом», то починають відчувати почуття незадовільності собою, яке потім може вилитися в депресивний стан. Також дуже часто діти з підвищеними розумовими здібностями опиняються поза групою однолітків, які їх не приймають.

Особливу увагу необхідно приділити відмінникам, що навчаються в 5-6 –х та 9-10-х класах.

1. До другої групи ризику належать діти, які різко знижують успіхи у навчальній діяльності, природно викликаючи таким чином нерозуміння та обурення батьків і вчителів. У таких випадках необхідно, в першу чергу, з’ясувати і по можливості відсторонити причину зниження успішності, уникнути депресії.
2. У третю групу входять діти, до яких пред’являють підвищені вимоги (наприклад, вчитися тільки на високі бали), справитися з якими вони не можуть, тому що не мають певних навичок, вмінь та здібностей.
3. Четверта група ризику складається з дітей з підвищеною тривожністю та схильністю до депресії. В основному, це діти, у яких були родові травми, діти правопівкульного розвитку і діти, в оточенні яких були випадки або спроби самогубства. Особливо необхідно звертати на них увагу в період гормонального дозрівання.

*Необхідно терміново звернутися за психіатричною та психотерапевтичною допомогою, якщо в діалозі з підлітком ви виявили такі ознаки:*

* *соціальна ізоляція, втрата зв’язків з батьками, друзями, педагогами, відсутність довірливих взаємин з ким-небудь із ближнього оточення;*
* *наявність чіткого плану самогубства;*
* *психоз з галюцинаціями, що потребують покінчити з собою, возз’єднатися з померлим;*
* *думки про смерть, незважаючи на втручання батьків, друзів, лікарів, педагогів;*
* *депресія, особливо з ідеями вини, надмірним почуттям сорому, самознищенням;*
* *спроби самогубства в минулому, затвердження, що самогубство – єдиний вихід.*

**Упорядник: завідувач ЦПП, СР та ЗСШ КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти» Носенко В.В. (м. Харків, вул. Пушкінська, 24, тел.: 731-46-93).**