**Поведенческие признаки суицидального поведения подростков**

**1. Уход в себя**. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. [Суицидальные подростки](https://xn--b1aiechzsbakee9j.su/deti/181-samoubijstvo-rebjonka.html) часто замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

**2. Капризность, привередливость**. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т. п. Но, когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

**3.**[**Депрессия**](https://xn--b1aiechzsbakee9j.su/zog/355-informatsionnye-materialy-voz-o-depressii.html). Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях – прямой и открытый разговор с человеком.

**4. Агрессивность**. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

**5. Саморазрушающее и рискованное поведение**. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя ["на грани риска"](https://xn--b1aiechzsbakee9j.su/deti/127-riski-detskoj-smertnosti.html), где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях.

**6. Потеря самоуважения**. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе безо всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

**7. Изменение аппетита**. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят "в три горла". Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

**8. Изменение режима сна**. В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в "сов": допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, кто-то ложится только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

**9. Изменение успеваемости**. Многие учащиеся, которые раньше учились на "хорошо" и "отлично", начинают прогуливать, их успеваемость резко падает.

**10. Внешний вид**. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

**11. Раздача подарков окружающим**. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция – прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьёзная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

**12. Приведение дел в порядок**. Некоторые считают необходимым перед смертью "привести свои дела в порядок".

**13. Психологическая травма**. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

Словесные заявления, типа:

— "ненавижу жизнь";

— "они пожалеют о том, что они мне сделали";

— "не могу этого вынести";

— "я покончу с собой";

— "никому я не нужен";

— "это выше моих сил".

Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьёзно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать чёрствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства

— открытые высказывания знакомым, родственникам, любимым о желании покончить жизнь самоубийством;

— косвенные "намеки" на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей, родных, одноклассников с петлей на шее, "игра" с оружием, имитирующая самоубийство...);

— активная подготовка: поиск средств (собирание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т. п.), фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще), символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);

— изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых, сужение круга контактов, стремление к уединению.