

## Проявление предсуицидального поведения

**Признаки готовящегося самоубийства.** 80 % задумавших совершить самоубийство детей предварительно дают знать о своих намерениях окружающим. Способы сообщения могут быть завуалированы, и чрезвычайно необходимо их понять!

### Словесные признаки

- **Часто говорит о своем душевном состоянии**, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.
- **Шутит на тему самоубийства.**
- **Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.** Упоминает об эпизодах суицидов в фильмах и романах.

### Поведенческие признаки

- **Раздача ценных вещей.** Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Подросток может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты. Это должно насторожить окружающих, особенно, если это преподносится со словами: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память».
- **Приведение дел в порядок.** Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками» такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что подросток долго задерживаться в этом мире не собирается.
- **Прощание.**
- **Демонстрируют радикальные перемены.** Вдруг начинают вести себя непривычно.

### Ситуационные признаки

- Социально изолирован.
- Живет в нестабильном состоянии.
- Ощущает себя жертвой насилия.
- Перенес тяжелую потерю.

### Признаками эмоциональных нарушений являются:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.

### К внешним проявлениям относятся:

- тоскливое выражение лица (скорбная мимика), гипомимия, амимия;
- тихий монотонный голос, замедленная речь;
- краткость ответов, отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь;
- общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия, двигательное возбуждение;

- стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;
- эгоцентрическая направленность на свои страдания

### **Вегетативные нарушения**

- Слезливость
- Расширение зрачков
- Сухость во рту («симптомы сухого языка»)
- Тахикардия
- Повышенное артериальное давление
- 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, животе)
- Запоры
- Снижение веса тела
- Повышение веса тела
- Снижение аппетита
- Пища ощущается безвкусной
- Нарушение менструального цикла.

### **Характерные черты суицидальных личностей**

Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве.

Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном. Может присутствовать сильная зависимость от наркотиков или алкоголя.

Чувство изоляции, отверженности; их депрессия может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.

Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством.

Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.

Они считают, что лучше не станет "никогда". Их речь (и мысли) полна обобщений и фатальна: "жизнь ужасна", "всем все равно".

Они обладают туннельным видением, т.е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят только один выход из сложившейся ситуации.

Они амбивалентны - хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить.