

**ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА  
МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ:  
СЛОВЕСНЫЕ, ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ, СИТУАЦИОННЫЕ**

**СЛОВЕСНЫЕ ПРИЗНАКИ:**

**1. Часто говорят о своем душевном состоянии:**

- «Я решил покончить с собой»
- «В следующий понедельник меня уже не будет в живых...»
- «Лучше умереть»
- «Пожил и хватит»
- «Ненавижу свою жизнь!»
- «Единственный выход - умереть!»
- «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 шутят на тему самоубийства.**

**3. Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти.**

**ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:**

**1. Демонстрируют радикальные перемены:**

- резкая потеря интереса к деятельности (досуговой, учебной, домашней помощи);
- резкое изменение стиля поведения и способов общения (был таким - стал другим);
- стремление к изоляции, устойчивое сильное уединение.

**2. Употребление подростком наркотиков.**

**3. Изменение аппетита, сна, ритма жизни.**

**4. Символическое прощание ребенка с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение их в порядок и т.п.).**

Прощание может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

**5. Стремление к рискованным действиям.**

**6. Резкое несоблюдение правил личной гигиены.**

**7. Частые случаи травматизма, самоповреждение, членовредительство.**

**СИТУАЦИОННЫЕ ПРИЗНАКИ:**

Человек может решиться на самоубийство, если он:

1. 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).
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).

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ  
И ПЕДАГОГАМ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ  
СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ  
У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ



**ОГБУЗ ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

# **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с Вами проблемы даже, если Вы потрясены сложившейся ситуацией.
2. Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки.
3. Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать.
4. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит.
6. Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
7. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план - это знак реальной опасности.
8. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью.
9. Не предлагайте упрощенных решений.
10. Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией.
12. Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс.
13. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние.
14. Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

