

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны!

Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посыпаемых сигналов. Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бесмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Должны насторожить фразы типа «все надолго», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «за что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с утомлением о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самоубийствия или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не существует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чьим он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выповоряться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершающего ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, творчески одаренные личности, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

Педагог-психолог Балаян К.А.

- Если замечена склонность воспитанника к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.
1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
 2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенные.
 3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
 4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находится в состоянии глубокой депрессии.
 5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.
- Важно соблюдать следующие правила:**
- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
 - будьте терпеливы;
 - не старайтесь шокировать или угрожать, человека, говоря «пойди и сделай это»;
 - не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому что...»;
- Критерии выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению.**
- Более всего восприимчивы к суициду подростки, у которых присутствуют следующие факторы:**
- Гиперактивность или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
 - Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
 - Необходимо пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
 - Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
 - Ощущение скучи 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 выполнимой работы;
 - Погруженность в размышление о смерти;
 - Отсутствие планов на будущее;
 - Внезапные приступы гнева, частую возникающие из-за мелочей.
- Признаки депрессии у детей**
- ✓ Ранние попытки к суициду;
 - ✓ Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
 - ✓ Суициды в семье или в окружении друзей;
 - ✓ Алкоголизм;
 - ✓ Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов;
 - ✓ Аффективные расстройства, особенно тяжёлые депрессии;
 - ✓ Хронические или смертельные болезни;
 - ✓ Тяжёлые утраты, например, смерть любимого человека, особенно в течение первого года после потери;
 - ✓ Семейные проблемы,
 - ✓ Психические заболевания, а именно:
 - Депрессия;
 - Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой;
 - Маниакально-депрессивный психоз;
 - Шизофрения.
 - ✓ Печальное настроение
 - ✓ Потеря свойственной детям энергии
 - ✓ Внешнее проявление печали
 - ✓ Нарушение сна
 - ✓ Соматические жалобы
 - ✓ Изменение аппетита или веса
 - ✓ Ухудшение успеваемости
 - ✓ Снижение интереса к обучению
 - ✓ Страх неудачи
 - ✓ Чувство неполноценности
 - ✓ Самообман - негативная самооценка
 - ✓ Чувство «заслуженной отвергнутости»
 - ✓ Чрезмерная самокритичность
 - ✓ Сниженная социализация, замкнутость
 - ✓ Агрессивное поведение
- Признаками эмоциональных нарушений являются:**