

Проблемы на работе, кризис в семье, непонимание близких, чувство одиночества и отчужденности, потеря смысла жизни... Люди, которые решают свести счеты с жизнью, испытывают различные трудности, однако руководствуются практически всегда одним главным мотивом — «убежать» от проблем. Правда, цена «побега» слишком высока — собственная жизнь.

Людей с суицидальными мыслями или уже конкретными планами необходимо в первую очередь остановить, отвлечь от мыслей «нужно или не нужно уходить из жизни» и переключить на что-то другое. Когда у человека в голове созрел конкретный план, ему очень плохо, он настроился на то, что уйдет из жизни, **но подсознательно все еще хочет жить, потому ждет, чтобы его отговорили, поддержали, поняли.** И тут не место упрекам и осуждениям.

Если вы видите, что близкому человеку кажется, что жизнь закончилась, что он во всем виноват, разочарован в себе, отказывается от общения с окру-

жающими, стал вспыльчивым и раздражительным. **Предложите помощь.**

Люди приходят за помощью к психологам, когда не чувствуют поддержки и понимания со стороны близких. **Так любите родных, интересуйтесь их делами и эмоциями.**

С нашим менталитетом не принято обращаться за психологической или психиатрической помощью, говорить о проблемах стыдно — мы же сильные и сами со всем справимся.

Однако, если вы почувствовали, что вам тяжело, не бойтесь признаться в этом. **Вы можете обратиться за психологической помощью к специалистам в учреждениях образования, поликлиниках или по «телефону доверия»**

Витебск **80212 61-60-60**

Новополоцк **80214371375**

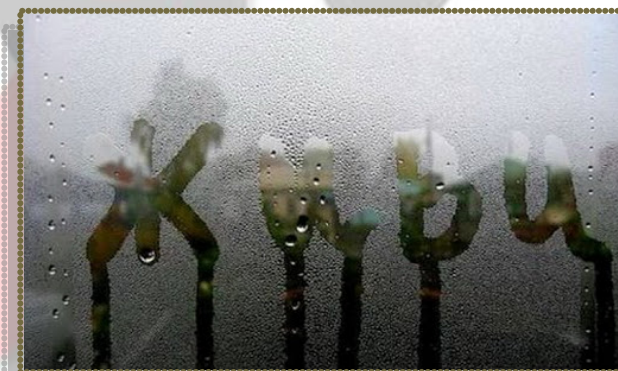
Полоцк **80214 432220**

Орша **80216 210019**

*Министерство образования
УО «Витебский государственный
технологический университет»*

*Социально-педагогическая
и психологическая служба*

**БЕРЕГИТЕ
ЖИЗНЬ**



Витебск, 2020

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Словесные признаки

- прямые, явные высказывания о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше»;
- косвенные намеки о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе не придется больше обо мне волноваться», «Я никому не нужен», «Всем будет лучше без меня»;
- жалобы на жизнь, никчемность и ненужность: «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду»;
- шутки на тему самоубийства;
- нездоровая заинтересованность вопросами смерти;
- размышления на тему могут приобрести художественное оформление (стихи, музыка, рисунки, иллюстрирующие депрессивное настроение);
- жалобы на физическое недомогание;
- записки об уходе из жизни;
- многозначительные прощания с другими людьми.

Поведенческие признаки

- печаль, подавленность, тревога, плач;
- потеря интереса к жизни;
- беспокойство, раздражительность, угрюмость; замкнутость;
- отсутствие мотивации к решению жизненных задач;
- фиксация внимания на примерах самоубийства;
- нарушение межличностных отношений (сужение круга контактов в коллективе, стремление к уединению);
- утрата интереса к окружающему (до от-решения);
- то внезапная эйфория, то приступы отчаяния;
- потеря или повышение аппетита, проблемы со сном;
- снижение двигательной активности у подвижных и общительных;
- возбужденное поведение и повышенная активность у малоподвижных и молчаливых;
- перепады настроения;
- необычное невнимание ко внешнему виду;
- потеря интереса к любимым занятиям;
- нарушение внимания;
- перемены в учебных привычках (пропуски занятий и др.);
- высокий уровень притязаний (высокая критичность к себе и своим поступкам).

Ситуативные признаки

- активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств для самоубийства (накопление лекарственных средств, поиск отравляющих жидкостей и т.п.);
- внезапное проявление несвойственных черт (аккуратности, откровенности, щедрости, раздача личных вещей, и т.п.);
- окончательное приведение в порядок дел; примирение с давними врагами;
- отказ от совместных дел;
- излишний риск в поступках;
- приобщение или сильное употребление алкоголя, наркотиков;
- отсутствие планов на будущее;
- социальная изолированность (нет друзей);
- нестабильное окружение (серьезный кризис в семье);
- ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального).