

**При обнаружении изменений в поведении обучающегося** следует обратить на него внимание, выявить у него причины изменения в его поведении и сообщить о данных изменениях администрации школы и школьному психологу, направить на консультацию психологу (школьному, при наличии или в ближайший психолого-педагогический центр).

**О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков:**

#### **1. Уход в себя.**

Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

#### **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 подчиненного чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причина для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

#### **3. Депрессия.**

Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему, некоторые 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 и направление к специалисту (психолог, психотерапевт, психиатр).

#### **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 внимания человек добывается осуждения со стороны товарищей.

#### **5. Злоупотребление алкоголем и наркотиками.**

Они способствуют развитию суицидальных мыслей и намерений.

#### **6. Нарушения аппетита.**

Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как опасный для жизни сигнал.

#### **7. Раздача подарков окружающим.**

Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям, знакомым свои вещи. Специалисты по суициду утверждают, что эта зловещая акция – прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа с суицидентом для выяснения его намерений.

#### **8. Психическая травма.**

Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К нему может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, количество которых постепенно накапливается. Если к этому добавить развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, то могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

#### **9. Перемены в поведении.**

Внезапные, неожиданные изменения в поведении должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена скорее свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.

### **10. Прямая угроза.**

Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Наиболее часто оно выражается словами: «Вы будете виноваты в моей смерти», «Вы еще пожалеете обо мне», «Я не хочу жить среди вас» и т.д. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы.

Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов-психологов и врачей.

### **11. Косвенная угроза.**

Косвенные «намёки» на возможность суицидальных действий – «репетиция самоубийства» (публичная демонстрация петли из брючного ремня, веревки и т. п.; «игра» с оружием с имитацией самоубийства, записи на стенах в социальных сетях, картинки с призывом/одобрением/юмором по поводу суицида/смерти и т.п.).

### **12. Подготовка попытки.**

Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств покончить с собой и создание соответствующих условий (накапливание лекарственных средств, оставление и утайка патронов после учебных стрельб, поиск и хранение

отравляющих жидкостей, укрепление веревки и т.д.).

### **13. Суицидальная фиксация.**

Фиксация на примерах самоубийства (повышенный интерес, частые разговоры о самоубийствах вообще и в социальных сетях в том числе). Размышления на тему самоубийства могут приобретать «художественное» оформление: в записной книжке, тетради для занятий изображаются рисунки, иллюстрирующие депрессивное состояние (например, гробы, кресты, виселицы, тюрьмы, воющий на скале волк и т. п.).

**При демонстрации угрозы** (вербальной или не вербальной) оказать необходимую помощь, провести откровенную беседу со обучающимся о его проблеме, заключить антисуицидальный контракт, пригласить родителей, обязательно направить к психологу/психотерапевту/психиатру.

### **Наши контакты**

**Телефоны: 8914-438-90-50**

**Электронный ящик:**

**[semya2003@list.ru](mailto:semya2003@list.ru)**

**Наш сайт: [www.centr-semya.ru](http://www.centr-semya.ru)**



**Государственное учреждение «Забайкальский  
краевой центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «Семья»**



### **Признаки суицидального поведения**

Чита, 2021 год