**Как распознать признаки потенциального суицидента**

****

Число самоубийств во всем мире очень велико. Самоубийство, однако, можно предотвратить. Люди, которые подумывают о самоубийстве, часто проявляют признаки этого, а эта статья расскажет вам, как распознать тревожные симптомы и принять меры для предотвращения суицида. Если кто-то совершил попытку самоубийства или находится на грани этого, такой человек нуждается в немедленной госпитализации.

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

***Признаки эмоциональных нарушений:***

• потеря аппетита или 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 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, пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.

***К внешним проявлениям суицидального поведения могут относиться:***

• 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:***

• То же в других частях тела (голове, животе) • Тахикардия

• Ощущение комка в горле • Слезливость

• Повышенное артериальное давление • Нарушение ритма сна

• Сухость во рту («симптомы сухого языка») • Расширение зрачков

• Головные боли • Бессонница

• Снижение (повышение) веса тела • Снижение аппетита

• Отсутствие чувства сна • Повышенная сонливость

• Нарушение менструального цикла • Запоры

• Чувство физической тяжести, душевной боли в груди

• Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха



**Когда следует обращаться за профессиональной помощью:**

• Вы чувствуете враждебность к людям, к которым раньше относились хорошо;

• У вас нет интереса к чему бы то ни было;

• Ваше здоровье существенно подорвано;

• Вы попадаете в зависимость от лекарств или алкоголя;

• Вы избегаете общества и большую часть времени проводите в одиночестве;

• Вы думаете о самоубийстве

*Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе:*

***Поведенческие:***

• Любые внезапные изменения в поведении и настроении, отдаляющие от близких.

• Склонность к неоправданно рискованным поступкам.

• Чрезмерное употребления алкоголя или таблеток.

• Посещение врача без необходимости.

• Нарушение дисциплины или снижения качества работы или учебы.

• Расставание с дорогими вещами или деньгами.

• Приобретение средств для суицида.

• Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовление к уходу.

• Пренебрежение внешним видом, аккуратностью в быту.

***Словесные:***

• Уверения в беспомощности и зависимости от других.

• Прощание.

• Разговоры или шутки о желании умереть.

• Сообщение о конкретном плане суицида.

• Высказывание самообвинения.

• Двойственная оценка значимых событий.

• Медленная, маловыразительная речь.

Желание умереть является частым среди детей и пожилых лиц, а суицидальные фантазии вполне естественны для обычных взрослых людей. Эти желания могут быть выражены по-разному: «Если бы я сейчас умер, мои родители пожалели бы, что относились ко мне так плохо», «Лучше умереть, чем так дальше жить и мучиться», «Я устал от жизни», «Вам без меня будет лучше, т.к. я для вас обуза», и т.д.

Именно такие высказывания используются в пресуицидальных беседах или записках. Угрозы могут превратиться в действия. Вместо пассивного принятия непреодолимых трудностей возникает активная декларация независимости: смерть от своих рук. Жертва как будто кричит: «По крайней мере, я сумел сделать хотя бы это».

***Риск суицидального поведения увеличивается в случае:***

• Наличия предыдущей (незаконченной) попытки суицида.

• Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).

• Наличия суицидальных попыток в семье.

• Алкоголизма. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые часто предшествуют суициду.

• Хронического употребления наркотиков и токсических препаратов. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию, вызывают психозы.

• Аффективных расстройств, особенно тяжелых депрессий.

• Хронических или смертельных болезней.

• Тяжелых утрат, например смерти родителя, особенно в течение первого года после потери.

• Лично-семейных конфликтов (развод, болезнь, одиночество, неудачная любовь, оскорбления со стороны окружающих, половая несостоятельность).

• Конфликтов, связанных с антисоциальным поведением, в том числе опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.

• Материально-бытовых трудностей.

• Конфликтов, связанных с работой или учебой (неудачи).

***Требования к проведению беседы с человеком, размышляющим о суициде.***

Для начала необходимо не просто принять суицидента как личность, способную на самоубийство, но и признать за человеком формальное право совершить такой шаг. А во время самого диалога взрослому рекомендуется:

• Внимательно слушать собеседника.

• Правильно формировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том какая помощь необходима.

• Сказать человеку, что она вам нужен, что вы будете рядом.

• Не выражать удивление от услышанного и не осуждать за любые, самые шокирующие высказывания.

• Уверенно и настойчиво сказать, что суицид – это плохое решение и не нужно этого делать.

• Не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, по сколько высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставят человека еще больше ощутить себя ненужным и бесполезным.

• У детей и подростков постараться изменить романтико – трагедийный ореол представлений о собственной смерти.

• Не предлагать не оправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы.

• Привести конструктивные способы ее решения.

• Если есть такая возможность, не оставляйте человека в одиночестве, особенно ночью.

• Если ситуация критическая, вызывайте скорую.

Если что-то подобное происходит - окружающие должны немедленно обратить внимание, переосмыслить свое поведение и срочно принять меры. При необходимости следует обратиться к специалистам. А самое главное - научиться слышать крик помощи, доказать отчаявшемуся человеку, что он нужен, а его жизнь - ценна.

Отчик Б.А. врач психотерапевт