**Признаки и ранние проявления у несовершеннолетних суицидальных настроений**

Материалы с сайта nsportal.ru

• ***Около 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям***. Способы сообщения могут носить форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде. Это обычно происходит в форме разговора о суициде, рассуждений о самоубийствах, рассказов о своих проблемах, сообщений о желании умереть, о своей никчемности, беспомощности и о своем безнадежном положении, просьбы о помощи. Это может быть предпочтение пессимистических, мрачных или суицидных тем в искусстве, литературных произведениях, беседах. Кроме того, намёки на самоубийство могут выражаться и в письменной форме – в письмах, записках, дневнике. Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку.

• ***Характерным признаком является состояние депрессии, которому присущи отсутствие аппетита, бессонница, безразличие, тоска и отчаяние***. Следует отметить, что накануне суицида у подростка может наблюдаться полная потеря аппетита или, наоборот, импульсивное обжорство; бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.

•***Нередко происходит потеря интересов, хобби.*** Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями. Испытывает ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие. Менее интенсивным становится общение с друзьями.

•***Наблюдается социальная изоляция, уход в себя***. Подросток замыкается от семьи и друзей, уходит от контактов, превращается в человека одиночку. Причём изоляция от друзей и семьи приводит к отсутствию поддержки со стороны близких и сверстников.

•***Изменяется отношение к учёбе***. Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками. Отмечается нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы. Всё это приводит к серьёзным проблемам в учёбе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания).

•***Для человека, намеревающегося совершить самоубийство, характерно:***

- поведение, направленное на саморазрушение (безрассудство, аутоагрессия частые происшествия);

- вызывающее поведение (уходы из дома, преступность, сексуальная распущенность);

- употребление алкоголя и наркотиков, что повышает вероятность действий, совершаемых под воздействием внезапных импульсов.

•***Можно отметить безразличие к своему внешнему виду, небрежность в одежде***. Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.

•***Для подростка становится характерным беспокойное поведение, частые смены настроения***. Он может быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния. Может находиться в подавленном настроении, испытывать постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти. А может проявлять раздражительность, угрюмость, внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

•***Отмечаются жалобы на здоровье***. Частые жалобы на соматические недомогания: на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость.

•***Наблюдается поглощенность темами смерти***. Подросток проявляет постоянный интерес к музыке, фильмам и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть, погружен в размышления о смерти. Другая опасность суицида заключена в неожиданном, драматическом и необъяснимом изменении поведения, так называемом, «терминальном поведении»: человек приводит свои дела в порядок, раздает свои любимые вещи, при этом часто заявляет о печали и отчаянии.

•***Приведение своих дел в порядок*** – раздаривание любимых вещей, упаковывание, составление предсмертной записки. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

•***Внешняя удовлетворенность*** – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

•***Прощание.*** Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.