**Как понять, что ребенок решился на самоубийство**

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно может говорить ряд характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.  
**Словесные** **признаки.**

1. Часто говорят о своем душевном состоянии:

*- «Я решил покончить с собой».*

*- «В следующий понедельник меня уже не будет в живых…»   
- «Лучше умереть»   
- «Пожил и хватит»   
- «Ненавижу свою жизнь!»   
- «Единственный выход - умереть!»*

*- «Я не могу так дальше жить»  
- «Больше ты меня не увидишь!»   
- «Тебе больше не придется обо мне волноваться»*

*- «Я больше не буду ни для кого проблемой»*2. Много шутят на тему самоубийства.  
3. Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки.**

1. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок». Подростки известны своей щедростью, но если дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если подарки эти особенно дороги, это должно вызвать подозрение.

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

3.  Демонстрируют радикальные перемены:

***Питание.*** Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла».   
***Сон.*** В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

***Школа.*** Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.   
***Внешний вид.*** Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

***Активность.*** Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

***Стремление к уединению.*** Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

***Агрессия, бунт и неповиновение.*** Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать.   
***Саморазрушающее и рискованное поведение.*** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска». Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска.

***Внешняя удовлетворенность***, прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии.

4.  Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**Ситуационные признаки.**

Человек может решиться на самоубийство, если он:

1.  Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

2. Живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье, в отношениях к родителям или родителей друг с другом);

3.  Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал попытку суицида ранее.

5.  Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6.  Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).