**ГУСО «Пружанский районный ЦКРОиР»**

**Консультация**

 **для родителей и педагогов**

**«Распознание суицидальных намерений»**

Подготовила:

 педагог-психолог

Савко Е.Л.

**Распознание суицидальных намерений**

Суицид сам по себе не является психическим заболеванием, но является серьезным потенциальным последствием многих психических расстройств, в частности глубокой депрессии.

**Предупредительные знаки суицида**

* Избыточная грусть или угрюмость: Долго длящаяся грусть или перепады настроения могут быть симптомами депрессии, основным фактором риска суицида.
* Неожиданная невозмутимость: Внезапное спокойствие после периода депрессии или угрюмости может быть признаком того, что человек принял решение окончить свою жизнь.
* Самоизоляция: Выбор в пользу одиночества и избегание друзей или социальной деятельности тоже являются возможными симптомами депрессии, лидирующей причины самоубийств. Это включает в себя потерю интереса и удовольствия от деятельности, которой человек занимался раньше.
* Изменения личности и/или изменения во внешности: человек, который думает о суициде может показывать изменения в отношении или поведении, например, говорить и двигаться с непривычно быстро или медленно. Кроме того, человек внезапно может перестать обращать внимание на свою внешность.
* Опасное или пагубное для самого себя поведение: Потенциально опасное поведение, такое как неосторожная езда, незащищенный секс, увеличение употребления наркотиков и/или алкоголя может обозначать, что человек больше не ценит свою жизнь.
* Недавняя травма или жизненный кризис: Глубокий жизненный кризис может запустить попытки суицида. Кризис включает в себя смерть любимого человека или животного, развод или разрыв отношений, диагноз серьезного заболевания. Потерю работы или серьезные финансовые проблемы.
* Выполнение приготовлений: Часто, человек, который думает о самоубийстве, начинает приводить в порядок личные дела. Это может включать в себя посещение друзей и родственников, раздачу личного имущества, написание завещания, уборку своей комнаты или дома. Некоторые люди перед совершением самоубийства пишут записки.
* Угроза покончить с собой: Не все, кто задумал самоубийство, говорят об этом, и не каждый, кто угрожает покончить с собой, это делает. Однако, каждую угрозу покончить с собой необходимо воспринимать серьезно.

**Кто скорее всего совершит самоубийство?**

* Самый высокий процент суицидов у подростков, молодежи и лиц преклонного возраста. Самый высокий процент самоубийств среди людей после 65 лет. Риск самоубийства также выше в следующих группах:
* Люди преклонного возраста, потерявшие мужа или жену из-за смерти или развода
* Люди, которые уже пытались покончить с собой в прошлом
* Люди с семейной историей самоубийств
* Люди, у которых есть друг или коллега, покончивший с собой
* Люди, которые подвергались физическому, эмоциональному или сексуальному насилию
* Не состоящие в браке, с низкой квалификацией или безработные
* Люди, испытывающие продолжительную боль, или с инвалидизирующей или неизлечимой болезнью
* Люди, которые предрасположены к насилию или импульсивному поведению
* Люди, которые были недавно выписаны после психиатрической госпитализации (Этот переходной период очень часто очень пугает их)
* Люди определенных профессий, например полицейские или работающие в здравоохранении, которые имеют дело с неизлечимо больными пациентами
* Люди с проблемами злоупотребления алкоголем и наркотиками
* Несмотря на то, что женщины чаще совершают попытки самоубийства, мужчины чаще доводят дело до конца

**Можно ли предотвратить самоубийство?**

Во многих случаях самоубийство может быть предотвращено. Исследования показывают, что лучший путь предотвращения самоубийства – это знание факторов риска, внимательное отношение к признакам депрессии и других психических расстройств, распознание предупредительных признаков суицида, и вмешательство до того, как человек сможет закончить процесс саморазрушения.

Люди, которые получают поддержку от заботливых друзей и семьи, которые имеют доступ к услугам психического здоровья, реже поддаются своим суицидальным импульсам, чем те, кто изолирован от источников заботы и поддержки. Если кто-либо, кого вы знаете, демонстрирует предупредительные признаки суицида, не бойтесь спросить, есть ли у нее или у него депрессия или думает ли он/она о самоубийстве. В некоторых случаях, человеку всего лишь нужно знать что кому-то не все равно и он ждет возможности поговорить о своих чувствах. Затем вы можете посодействовать человеку в поиске профессиональной помощи.

**Что я должен делать, если кто-то, кого я знаю, думает о суициде?**

\* Если кто-либо, кого вы знаете, угрожает самоубийством, воспримите эту угрозу серьезно.

\* Не оставляйте человека одного. Если это возможно, попросите о помощи друзей или членов семьи.

\* Попросите человека отдать вам любое оружие, которое он или она может иметь. Заберите или удалите острые предметы и все остальное, чем человек может нанести себе вред.

\* Пытайтесь, насколько это возможно, удерживать человека в спокойном состоянии.

\* Позвоните 103 или отвезите человека в приемный покой.