

## ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Около 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям

**Характерным признаком является состояние депрессии,** которому присущи отсутствие аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость, безразличие, тоска и отчаяние.

**Нередко происходит потеря интересов, хобби.**

Человек перестаёт строить планы на будущее, менее интенсивным становится общение с друзьями.

**Наблюдается социальная изоляция, уход в себя.**

Человек замыкается от семьи и друзей, уходит от контактов, превращается в человека одиночку.

**Изменяется отношение к учёбе.**

Обычно студент перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия, не выполняет задания, избегает общения с одногруппниками.

**ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, НАМЕРЕВАЮЩЕГОСЯ СОВЕРШИТЬ САМОУБИЙСТВО, ХАРАКТЕРНО:**

- поведение, направленное на саморазрушение (попытки самоубийства, безрассудство, 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.

**Для молодых людей 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.

**Отмечаются жалобы на здоровье.**

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

**Наблюдается поглощенность темами смерти.**

Молодежь проявляет постоянный интерес к музыке, фильмам и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть, погружен в размышления о смерти.

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

**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.



### «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

для взрослых:

**+375 17 352 44 44**

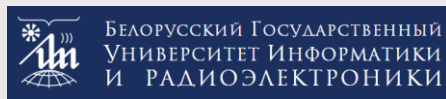
**+375 17 304 43 70**

для несовершеннолетних

**+375 17 263 03 03**

**8-801-100-1611**

**ЕЖЕДНЕВНО  
КРУГЛОСУТОЧНО  
АНОНИМНО**



Вопрос психологу online:

**trust@bsuir.by** (анонимно)

Телефон доверия:

**+375 17 293 85 77**

**+375 17 293 21 44**