**ПРЕДОСТЕРЕГАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ САМОУБИЙСТВА**

**Вербальные признаки:**

*Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она может:*

* *Прямо и явно говорить о смерти:*

*«Я собираюсь покончить с собой»;*

*«Я не могу так жить».*

* *Косвенно намекает о своем намерении:*

*«Я больше не буду ни для кого проблемой»;*

*«Ничто больше не имеет значения»;*

*«Тебе больше не придется обо мне волноваться».*

* *Много шутить на тему самоубийства.*
* *Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.*

**Поведенческие признаки:**

* *Раздают другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами.*
* *Демонстрируют радикальные перемены в поведении, такие как:*

*- В еде – есть слишком много или слишком мало;*

*- Во сне – спать слишком много или слишком мало;*

*- Во внешнем виде – стать очень неряшливым;*

*- В учебных привычках – пропускают занятия, не выполняют домашнее задание, избегают общения со сверстниками; проявляют раздражительность, угрюмость, находятся в подавленном настроении.*

* *Замкнутость от семьи и друзей.*
* *Бывают чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущают попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.*
* *Проявляют признаки беспомощности, безнадежности, отчаяния.*
* *Бывают очень критически настроенным по отношению к себе.*

**Ситуативные признаки:**

* *Бывают социально изолированным (не имеют друзей или только одного друга).*
* *Живут в нестабильном окружении, например:*

*- Серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом;*

*- Алкоголизм – личный или семейный.*

* *Ощущают свою отверженность или могут стать жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.*
* *Предпринимались раньше попытки самоубийства.*
* *Имеют повышенную склонность к самоубийству вследствие того, что самоубийство совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.*
* *Перенесена серьезная потеря (смерть кого-то из близких, развод родителей).*