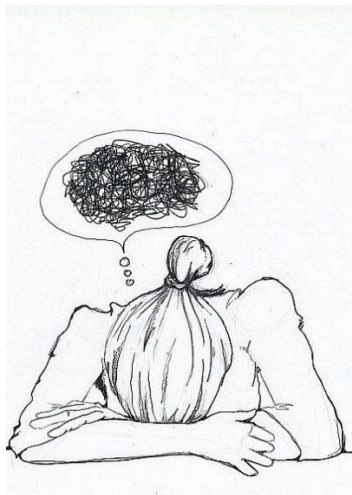


Признаки в поведении подростка, которые могут дать повод для беспокойства:



- слишком возбужденное поведение,
- необычное снижение активности, безволие,
- необъяснимые или частые исчезновения из дома, пропуски занятий, прогулы,
- плохое поведение в колледже, нарушения дисциплины,
- потеря интереса к обычной деятельности; ко всему, что обычно занимало и приносило удовольствие,
- внезапное снижение успеваемости,
- увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков,
- инциденты, приводящие к контактам с правоохранительными органами, участие в драках и беспорядках,
- потеря аппетита или импульсивное обжорство,
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти,
- отсутствие планов на будущее,
- нарушение сна (кошмары), бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- постоянная тревога, депрессия, подавленный вид, часто плохое настроение,
- подросток тяжел на подъем, ему трудно как и раньше выполнять свои обязанности (вставать по утрам на занятия, делать уроки, ходить в секции),
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Признаки, готовящегося самоубийства.

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Подросток мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность — прилив сил и 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.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки раздражения, гнева, особенно у импульсивных подростков.
7. Бессонница

Что делать?

Нужно понимать, что подростку сейчас очень плохо. Он чувствителен к неудачам, раздражителен, постоянно грустит. Это потому, что ему очень нужна поддержка и тепло, хотя он не умеет просить поддержки. Предложите помощь сами...

- **УСТАНОВИТЕ** доверительные отношения, эмоционально поддерживаете.
- **ВЫСЛУШИВАЙТЕ** — «Я слышу тебя».
- **НЕ БОЙТЕСЬ** задавать вопросы в т.ч. и конкретные о планах и попытках
- **ВЫЯСНИТЕ**, насколько реально воплощение слов о суициде у подростка: что произошло? может ли что-то измениться? Есть ли выход? Есть ли конкретный план? Что могло бы изменить решение? (можно предложить свои способы изменения ситуации), Что должно произойти, чтобы ситуация изменилась?

- **ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** о самочувствии, о том, что ему было бы приятно, если бы вы сделали
- **ОБСУЖДАЙТЕ** — глупо делать вид, будто ничего не происходит, лучше говорить
- **ПОМОГИТЕ** выразить словами, то, что происходит, выразить свои чувства, связанные с проблемой.
 - **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ**

Суицид можно предотвратить. Большинство жертв суицида не хотят умирать. Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство.

Консультацию и психологическую помощь можно получить по детскому телефону доверия 8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно)