Суициды делятся на три основные группы: истинные, демонстративные и скрытые. ***Истинный суицид***-желание умереть, не бывает спонтанным, хотя иногда выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие такого состояния человека могут не замечать. Другой особенностью истинного суицида являются размышления и переживания по породу смысла жизни.

***Демонстративный суицид*** не связан с желанием умереть, а является способом обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь, вести диалог. Это может быть и попытка своеобразного шантажа. Смертельный исход в данном случае является следствием роковой случайности.

***Скрытый суицид*** – действия, сопровождающиеся высокой вероятностью летального исхода. В большей степени это поведение нацелено на риск, на игру со смертью, чем уход из жизни. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое суицидально обусловленное поведение*.* Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и употребление сильных наркотиков и самоизоляция.

**Признаки, по которым можно распознать подростка,**

**намеревающегося совершить суицид**

* Около 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям. Это обычно происходит в форме разговора о суициде, рассуждений о самоубийствах, рассказов о своих проблемах, сообщений о желании умереть, о своей никчемности, беспомощности и о своем безнадежном положении, просьбы о помощи. Кроме того, намёки на самоубийство могут выражаться и в письменной форме – в письмах, записках, дневнике. Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку.
* Характерным признаком является состояние депрессии, которому присущи отсутствие аппетита, бессонница, безразличие, тоска и отчаяние.
* Нередко происходит потеря интересов, хобби. Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями. Испытывает ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие. Менее интенсивным становится общение с друзьями.
* Наблюдается социальная изоляция, уход в себя. Подросток замыкается от семьи и друзей, уходит от контактов, превращается в человека одиночку.
* Изменяется отношение к учёбе. Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками. Отмечается нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы. Всё это приводит к серьёзным проблемам в учёбе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания).
* 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.
* безразличие к своему внешнему виду, небрежность в одежде. Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.
* Для подростка 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. Может находиться в подавленном настроении, испытывать постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти. А может проявлять раздражительность, угрюмость, внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.
* Частые жалобы на здоровье: боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость.
* Подросток 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.
* Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

Разумеется, это не портрет будущего самоубийцы, а всего лишь признаки, на которые стоит обратить внимание. В любом случае такое поведение – сигнал о том, что у подростка резко меняются жизненные ориентиры, и окружающим (друзьям, педагогам, родителям) надо уделять ему больше времени и понимания.

Если вы заметили несколько из перечисленных признаков, то обязательно поговорите со своим ребёнком. Если он не хочет раскрыться перед вами, обратитесь к специалисту. *Чаще всего нам недостает банального внимания!* Предоставьте ребёнку свое внимание, причем не старайтесь давать советы и не оценивайте его. Попробуйте принять его и его действия, как данность – он такой и может сам выбирать стиль своего поведения. Если потребуется, то не пожалейте своего времени на то, чтобы просто побыть рядом с ним, подержать его за руку и позвольте ему поплакать (если он захочет). Этого может оказаться достаточно, чтобы ваш ребёнок не решился на последний, страшный шаг.

Наш адрес: г. Бобруйск,

ул. Московская, д. 100

Тел.: 71-90-79;

72-14-07

ГУО «Социально-педагогический центр Ленинского района г. Бобруйска»

***ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ***

 ****

 Бобруйск 2019