***Индикаторы суицидального риска***

Это особенности сложившейся ситуации, настроения, когнитивной деятельности и высказываний человека, которые также увеличивают степень риска суицидального поведения.

*Ситуационные индикаторы суицидального риска:*

- смерть любимого человека;

- расставание с любимой (ым);

- вынужденная социальная изоляция, особенно от друзей или семьи (переезд на новое место жительства);

- сексуальное насилие;

- нежелательная беременность;

- позор, унижение – «потеря лица».

*Поведенческие индикаторы суицидального риска:*

- злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;

- эскейп-реакции (уход из дома и т.п.);

- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;

- предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;

- «приведение дел в порядок» (письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей).

*Коммуникативные индикаторы суицидального риска:*

- разрешающие установки к суицидальному поведению;

- негативная триада, характерная для депрессивных состояний: негативная оценка своей личности, окружающего мира и будущего;

- «туннельное поведение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы кроме суицида;

- наличие суицидальных мыслей, намерений, планов; Чем более обстоятельно разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации;

- импульсивность как характерологическая черта играет важную роль в суицидальном поведении. Поэтому, когда мы имеем дело с подростком, важно помнить, что отсутствие суицидального плана в настоящее время ничего не говорит о степени суицидального риска;

- существенное значение имеет доступность средств суицида (фармакологические препараты всегда под рукой или их еще нужно приобрести) и т.п. Подросток с любыми признаками суицидальной активности должен находиться под постоянным наблюдением взрослых, разумеется, это наблюдение должно быть неназойливым и тактичным. Подростка нельзя предоставлять самому себе.

*Эмоциональные индикаторы суицидального риска:*

- амбивалентность по отношению к жизни;

- депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, отчаяние;

- переживание горя.

***Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду:***

- не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;

доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;

- не предлагайте того, чего не в состоянии сделать; дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;

- сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;

- говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы; постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;

- убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью; не предлагайте упрощенных решений;

- дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства; помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;

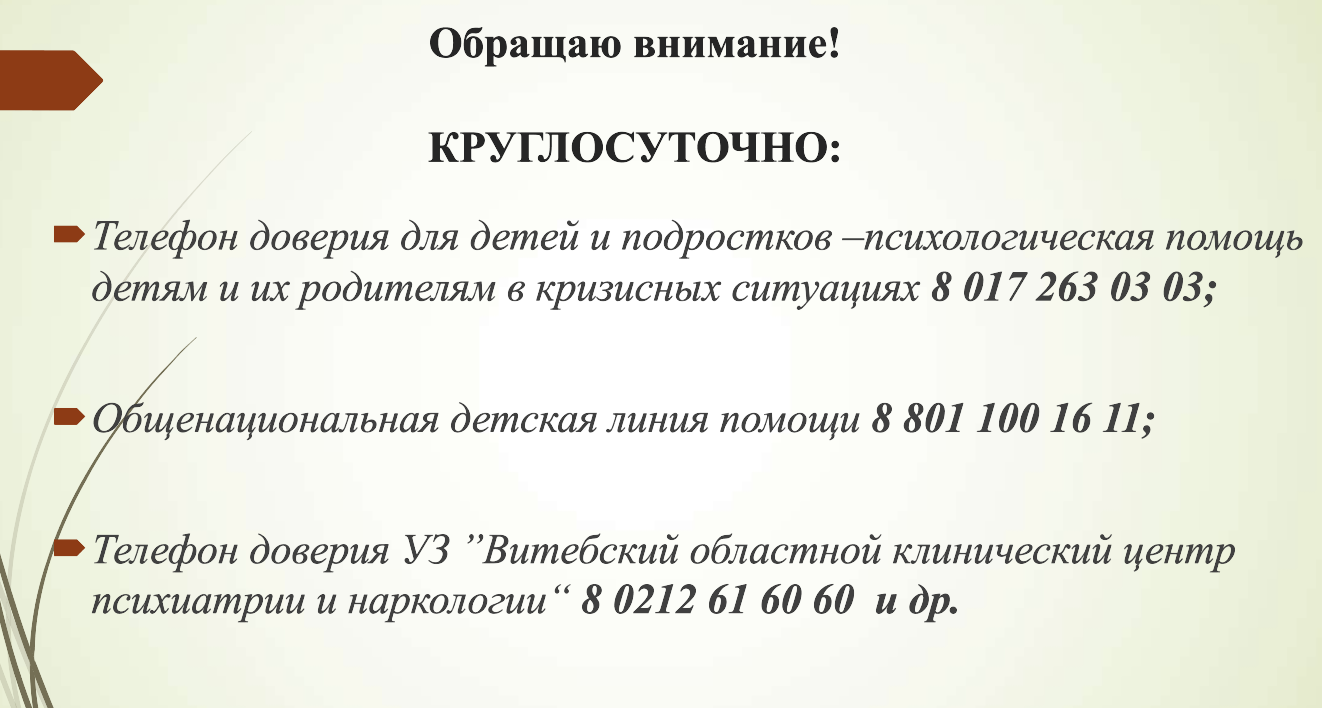
- помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс; при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние; помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

***Средства решения проблем***

Это те «сильные стороны» человека, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодоления кризиса с позитивным балансом.

|  |  |
| --- | --- |
| *Внутренние ресурсы:*  - инстинкт самосохранения;  - интеллект;  - социальный опыт;  - коммуникативный потенциал;  - позитивный опыт решения проблем. | *Внешние ресурсы:*  - поддержка семьи и друзей;  - приверженность религии;  - медицинская помощь;  - индивидуальная психотерапевтическая программа |

Важно помнить, что «Суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо ВОВРЕМЯ заметить тревожные сигналы!»



юб