**Памятка**

**ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ   
О НАЛИЧИИ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ**

1. Смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров.

2. Предпочтение траурной или скорбной музыки.

3. Раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний.

4. Разговоры об отсутствии ценности жизни.

5. Фантазии на тему о своей смерти.

6. Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т. п.).

7. Прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».

8. Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро все это закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

9. Приобретение средств для совершения суицида.

10. Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел.

11. Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность.

12. Написание прощальных писем.

13. Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.

14. Несвойственная молчаливость или высказывания со скрытым вторым смыслом, связанным со смертью, символичные высказывания.

15. Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.

16. Проявление **признаков депрессии**:

– пониженное настроение, глубокая печаль;

–резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и эмоциональная лабильность, раздражительность, слабость, плаксивость;

– потеря аппетита; переедание;

– повышенная сонливость; бессонница;

– снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание;

– снижение внимания;

– нерешительность;

– апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим активный интерес;

– социальная самоизоляция, отход от друзей, семьи, молчаливость;

– негативный фон отношения к себе: чувство вины, стыда, растерянности;

–пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;

– снижение полового влечения;

– снижение эффективности труда (на работе, в учебе, в быту);

– нарастание эмоционального напряжения.

Если вы наблюдаете сочетание нескольких факторов риска с несколькими видами суицидального поведения – ваша помощь, скорее всего, крайне необходима. По крайней мере, выясните это!