### Сигналы опасности

Большинство детей, склонных к суициду, подают окружающим своеобразные предупреждающие знаки — фактически кричат о помощи. Взрослые должны обратить на них внимание! Например: ребенок начинает слишком часто рассуждать о смерти; настроение чересчур быстро меняется; он методично приводит свои дела в порядок или, напротив, становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать, плачет без причины, раздает вещи; теряет аппетит, страдает бессонницей, утрачивает интерес к любимым занятиям; начинает вдруг плохо учиться; старается уединиться, становится отчужденным. ***Любая странность — сигнал тревоги.***

Первый сигнал опасности**: угроза совершить суицид.**

Словесные предупреждения могут быть выражены в следующих фразах:

* Я решил покончить с собой.
* Надоело. Сколько можно. Сыт по горло!
* Лучше умереть!
* Пожил и хватит!
* Ненавижу свою жизнь!
* Ненавижу всех и все!
* Единственный выход – умереть!
* Больше не могу!
* Больше ты меня не увидишь!
* Если мы больше не увидимся, спасибо за все!

Второй сигнал – **резкие изменения в поведении**.

Мы ведем себя сообразно тому, что мы в данный момент чувствуем. Потенциальные суициденты обычно грустны, задумчивы или взвинчены, озлоблены, часто ненавидят сами себя. Если привычное поведение вашего ребенка вдруг изменилось, значит с ним что-то произошло. Обратите внимания на изменения:

* в питании: ребенок, который раньше ничего не ел, вдруг начинает поглощать пищу. Может иметь место обратное поведение.
* в режиме сна. Например, бессонница или наоборот постоянная сонливость;
* в успеваемости. Резко падает успеваемость. Начинаются прогулы в школе.
* во внешнем виде. Ребенок перестает следить за собой.
* в активности. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, чем увлекались раньше.

**Стремление к уединению** – еще один сигнал, на который следует обратить внимание. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своего угла.

**Тяжкая утрата** – также может подтолкнуть ребенка к самоубийству. После смерти кого-то из близких родственников жизнь подростка меняется решительным образом: ему придется не только смириться с потерей любимого человека, но и заполнить ту пустоту, которая появилась в его жизни. Некоторые подростки вообще не могут себе представить, как они будут жить дальше. Потери, от которых страдают дети, могут не ограничиться смертью близких. Некоторые подростки задумываются о самоубийстве после ссоры с любимой девушкой или после развода родителей.

**Раздача ценных вещей** может быть сигналом. Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень много для них значат. Подросткам свойственна щедрость, но когда какая-либо дорогая вещь вручается без всякого повода, это должно вызвать сомнение.

**Приведение дел в порядок**. Одни суицидальные подростки будут раздавать вещи, другие кинуться приводить свои дела в порядок. Внезапная уборка в доме, письмо, на которое они не ответили и сейчас решили ответить и т.п. В самих по себе этих поступках нет ничего подозрительного, но в сочетании с другими признаками они могут заставить насторожиться.

**Саморазрушающее и рискованное поведение.** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, живут на грани риска. Они перестают заботиться о своем здоровье: начинают много курить, пить, употреблять наркотики. Бывает, что суицидальные подростки, особенно девушки, начинают морить себя голодом, якобы для того, чтобы сохранить фигуру.

**Потеря самоуважения**. Бывают дни, когда любой подросток ощущает себя уродливым, неуклюжим и глупым существом на свете. Однако такое самобичевание длится обычно недолго. Происходит какая-то приятная неожиданность и самобичевание сменяется самовосхвалением. Сигнал подают те подростки, которые утратили самоуважение. Они обычно сутулятся, критикуют себя: «Ничего у меня не получается!», «Какой я дурак!». Создается впечатление, что они не верят в возможность хорошего к ним отношения.

***Любой из приведенных выше сигналов должен заставить нас задуматься:***

***«С ребенком что-то не так. Он нуждается в помощи, понимании и поддержке!».***