**Памятка для родителей**

**«Марекеры суицидального поведения подростков»**

Самоубийство – слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации. Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид). При острых пресуицидах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.

*Поведенческие маркеры*(внешне фиксируемые признаки поведения):

- Тоскливое выражение лица

- Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость

- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость

- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих

- Повышенная подвижность мышц лица, часто неестественная мимика, или наоборот отсутствие мимических реакций

- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов

- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания

- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность (все время лежит на диване), либо наоборот двигательное возбуждение

- Склонность к неоправданно рискованным поступкам

- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность»

- Тревога беспредметная (не могу сказать по поводу чего тревожусь), тревога предметная (зная и говорю по поводу чего тревожусь)

- Ожидание непоправимой беды, страх

- Постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий

- Пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого

- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем

- Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к психологу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими

- Расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия (учащенное сердцебиение), повышенное давление, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, животе), запоры, нарушение менструального цикла (задержка).

*Словесные маркеры* (высказывания подростка):

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: (Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится»)

- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»)

- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.)

- Прощания; Самообвинения («Я ничтожество! Ничего собой не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство – это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?» и т.п.)

- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.)

**Что могут увидеть родители**:

1. изменения настроения, питания, изменения сна, изменения в отношении к своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в интернете и т.п.)
2. нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов)
3. серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.).

**Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются:**

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но надо быть на чеку, если замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными.

2. Частые перепады настроения. Настроение колеблется между возбуждением и упадком.

3. Депрессия. Депрессивные расстройства у несовершеннолетних характеризуются изменениями настроения, включающими печаль, снижение настроения или беспокойство, достаточно выраженными, чтобы влиять на функционирование или вызывать выраженное истощение. Утрата интересов и способности получать удовольствие могут быть выражены так же, и даже больше, чем изменения настроения.

4. Агрессивность. Вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости в отношении окружающих.

5. Саморазрушающее и рискованное поведение. Стремление причинить себе вред. Активность, направленная на экспериментирование со своими собственными возможностями и преобразующая отношение к ценности жизни.

6. Потеря самоуважения. Подростки с заниженной самооценкой и относящиеся к себе без всякого уважения, считают себя никчемными, ненужными, нелюбимыми.

7. Изменение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит.

8. Изменение режима сна.

9. Снижение успеваемости, пропуски уроков без уважительной причины.

10. Внешний вид. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны. Им безразлично, какое впечатление они производят на окружающих.

11. Перемены в поведении. Внезапные и неожиданные изменения в привычном поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения.

12. Угроза. Как правило, подростки прямо или косвенно дают своим друзьям или близким понять, что собираются уйти из жизни. Прямую угрозу не переосмыслить, различным толкованиям она не поддается: «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых…». Косвенные угрозы, многозначительные угрозы уловить сложнее. Иногда их можно принять за самые обыкновенные «жалобы на жизнь», которые свойственны практически каждому человеку. В данном случае нельзя допускать черствости, равнодушия, агрессивности, которые только подтолкут к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить помощь.