***Уважаемые коллеги! Просим вас проявлять бдительность и внимательно наблюдать за поведением и настроением своих учеников!***

***Обратите внимание на признаки, которые должны вас насторожить!***

***Вербальные признаки***

Непосредственные заявления типа «Я подумываю о самоубийстве» или «Было бы лучше умереть» или «Я не хочу больше жить».

Косвенные высказывания, например, «Вам не придется больше обо мне беспокоиться» или «Мне все надоело» или «Они пожалеют, когда я уйду».

Намек на смерть или шутки по этому поводу. Многозначительное про-щание с другими людьми.

А также фразы типа:

- «Я решил покончить с собой».

- «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!»

- «Лучше умереть!»

- «Пожил и хватит!»

- «Ненавижу всех и всё!»

- «Ненавижу свою жизнь!»

- «Единственный выход умереть!»

- «Больше ты меня не увидишь!»

- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!»

- «Если мы больше не увидимся, спасибо за все!»

***Бихевиоральные (поведенческие) признаки***

Отчаяние и плач.

Неоднократное обращение к теме смерти в литературе и живописи.

Повторное прослушивание грустной музыки и песен.

Нехватка жизненной активности.

Самоизоляция от семьи и любимых людей.

Рост употребления алкоголя или наркотиков.

Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем).

Повышение или потеря аппетита. 17

Потеря интереса к увлечениям, спорту, учебе.

Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.

Скудные планы на будущее.

Стремление к тому, чтобы их оставили в покое, что вызывает раздра-жение со стороны других людей.

***Ситуационные признаки***

Любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону.

Смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников.

Недавняя перемена места жительства.

Семейные неурядицы.

Неприятности с законом.

Коммуникативные затруднения.

Проблемы с учебой.

Социальная изоляция, особенно от семьи или друзей.

Хроническая, прогрессирующая болезнь.

Нежелательная беременность.

***Показатели суицидального риска:***

Недавние потери, связанные со смертью родственников или друзей, разводом родителей, разрывом взаимоотношений с друзьями или родственниками, потерей ценных вещей, денег, общественного положения,

 самоуверенности, самооценки.

Потеря интереса к дружбе, жизненной деятельности, увлечениям, ранее доставлявшим удовольствие.

Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).

Изменение характера - угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.

Нарушение режима сна - бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.

Нерегулярный прием пищи - потеря аппетита и веса или обжорство.

Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим.

Ощущение беспомощности, бесполезности, «безучастности», «всем будет без меня лучше».

Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.

Безнадежное будущее, «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать себя плохо».

Злоупотребление наркотиками или алкоголем.

Суицидальные импульсы, заявления, планы; раздача любимых вещей; прежние попытки суицида или жесты.

Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает.

Внешний вид, известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

Стремление к уединению. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат.

**Просим вас ознакомиться с данными материалами и сигнализировать школьному психологу в том случае, если заметили проявление подобных признаков.**

**Данные материалы должны находиться у вас под рукой, чтобы вы могли время от времени актуализировать эти сведения,**

**но не на видном и доступном для детей месте.**