

## ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

!! Усталость и утомляемость.

!! Увеличение количества жалоб на физическое состояние, например, головная боль, боли в животе, ломота в теле и т.д.

!! Изменение режима сна или питания, кошмары, нарушение питания.

!! Необычное пренебрежение личной гигиеной / внешним видом.

## ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ И ВЫРАЖЕННАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ:

!! Гнев на себя, раздражительность, капризность, агрессивность.

!! Всепроникающая печаль, внезапная плаксивость.

!! Чрезмерные страхи или беспокойства.

!! Непреодолимое чувство вины, стыда и никчемности.

!! Потеря мотивации или удовольствия от вещей, которые раньше приносили удовольствие.

## ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ:

!! Ухудшение успеваемости:

- неожиданное падение отметок и успеваемости;
- апатия на занятиях;
- невыполнение заданий или сдача более слабой работы, чем обычно;
- частые прогулы.

!! Выход из отношений:

- потеря интереса к окружающим;
- уход от друзей и семьи, партнера;
- повышенная изоляция и желание остаться в покое.

!! Повышенная импульсивность и агрессия, частые неприятности в университете:

- частые конфликты с друзьями и семьей.

!! Участие в поведении с высокой степенью риска / саморазрушении:

- начало участия в деятельности с высоким риском;
- частое употребление наркотиков или алкоголя.

## СНИЖЕНИЕ КОГНИТИВНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ / НЕГАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ:

!! Снижение когнитивных функций

- беспорядок в повседневной жизни;
- проблемы с концентрацией внимания или четким мышлением;
- дезориентация, частые аварии.

!! Безнадежные и беспомощные мысли:

- убеждения в том, что ситуация никогда не улучшится или не изменится, например: «Нет выхода»;
- отсутствие смысла жизни.

!! Самокритичные мысли:

- отсутствие чувства собственного достоинства, например: «Я никогда не должен был родиться», «Какая разница, если я умру?»;
- убеждения в том, что они являются обузой для других, например «Вам будет лучше без меня».

## ЕСЛИ:

- ✓ Вам хочется разобраться в себе и наладить контакт с окружающим миром.
- ✓ У Вас появились проблемы с обучением или проживанием в общежитии.
- ✓ Вы чувствуете себя одиноким и Вам не с кем поговорить.
- ✓ Вы попали в затруднительную жизненную ситуацию.
- ✓ Вы находитесь в состоянии стресса или депрессии.
- ✓ Вам страшно перед первой сессией.

## ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!!!

## ВАМ ПОМОГУТ СПЕЦИАЛИСТЫ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ:

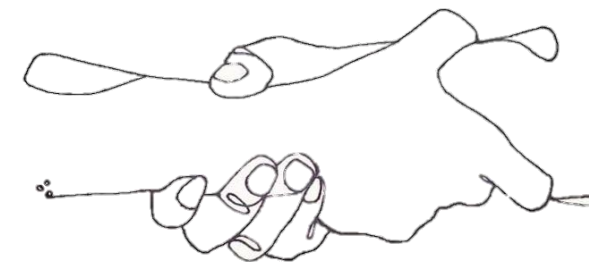


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАТИКИ  
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ

# HELP ME!



## 10 СЕНТЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ

МИНСК 2023

Суицидальное поведение – поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение.

**ЛЮДИ, совершающие суицид, обычно СТРАДАЮТ ОТ СИЛЬНОЙ ДУШЕВНОЙ БОЛИ и находятся В СОСТОЯНИИ СТРЕССА, а также чувствуют НЕВОЗМОЖНОСТЬ СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ, смотрят в БУДУЩЕЕ БЕЗ НАДЕЖДЫ.**

Цели и мотивы, как самоубийства, так и парасуицидов весьма разнообразны. Обычно, они связаны как с попыткой повлиять на социальное окружение (родственники, партнёры, педагоги), так и с идеями смерти или избавления от страдания, страха и других тяжёлых переживаний.

**Как часто встречаются суициды и суицидальное поведение?**

Ежегодно в мире совершается около 1 млн. самоубийств и примерно в 10 раз больше суицидальных попыток. Самоубийство, как причина смерти, занимает второе место после дорожно-транспортных происшествий (ДТП) в возрастном диапазоне 15-35 лет в Европе.

**ПОМНИТЕ!** Часто желания за и против суицида настолько уравновешены, что, ЕСЛИ БЛИЗКИЕ ВОВРЕМЯ УГАДЫВАЮТ НАМЕРЕНИЯ РЕБЕНКА И ПРОЯВЛЯЮТ ВНИМАНИЕ И ЗАБОТУ, ВЕСЬ ЧАЩЕ ВСЕГО СКЛОНЯЮТСЯ В СТОРОНУ ЖИЗНИ.

## **СИМПТОМЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:**

- ✓ разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух;
- ✓ стремление к одиночеству;
- ✓ рассуждения на тему: «Я никому не нужен», «Все равно никто не будет обо мне тосковать»;
- ✓ чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе;
- ✓ завуалированные попытки «попрощаться» (дарение своих вещей и любимых предметов близким друзьям; приведение дел в порядок).

**НЕОБХОДИМО ОТМЕТИТЬ**, что многие из тех, кто покушается на самоубийство, – вовсе **НЕ ХОТЯТ УМИРАТЬ**. Они просто утратили способность общаться с миром обычным способом. Для них сверхдоза таблеток или перерезанные вены — **СПОСОБ СООБЩИТЬ ВСЕМ О ГЛУБИНЕ СВОЕГО ОТЧАЯНИЯ.**



**НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!**

## **НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ (признаки готовящегося самоубийства):**

### **Словесные признаки:**

- Прямо и явно говорить о смерти («Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить»).
- Косвенно намекать о своем намерении («Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»).
- Много шутить на тему самоубийства.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### **Поведенческие признаки:**

- Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- Демонстрировать радикальные перемены в поведении (еда, сон, внешний вид, избегать общения с одноклассниками, раздражительность, угрюмость и т. д.)
- Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

## **ВЫРАЖЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ СО СМЕРТЬЮ И САМОУБИЙСТВОМ:**

!! Говорить, писать о смерти или самоубийстве. Прямые или косвенные утверждения, указывающие на желание умереть, сбежать или окончательно уехать, например: «Хотел бы я умереть». «Я собираюсь убить себя», «Я собираюсь положить всему этому конец», «Я так устал от всего этого», «Очень скоро тебе не придется обо мне беспокоиться».

!! Поиск смертельных средств (снотворное, повешение и т.д.) из различных источников (интернет, друзья и т.д.)

!! Приведение дел в порядок. Например, составление планов раздавать ценные вещи и т.д.

!! Прощание с семьей и друзьями, как будто их больше не увидят.