**Антисуицидальные факторы личности**

Препятствием для совершения суицида могут являться антисуицидальные факторы личности, обесценивающие самоубийство как способ разрешения проблем и формирующие антисуицидальный барьер. **Антисуицидальные факторы личности** – это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.

К ним относятся:

* эмоциональная привязанность к родным и близким людям, степень значимости отношений с ними, боязнь причинить им душевную боль;
* выраженное чувство долга, обязательность;
* концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
* религиозные и социальные табу, связанные с проблемой смерти и самоубийства; боязнь греха самоубийства;
* учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
* наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
* проявление интереса к жизни;
* убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
* планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
* наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
* наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
* психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;
* неуверенность в надёжности выбранного способа самоубийства;
* негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Для формирования антисуицидальных установок следует:

* постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями;
* вселять уверенность в свои силы и возможности;
* внушать оптимизм и надежду;
* проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
* осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

**ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Поведенческие | Словесные | Эмоциональные |
| Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей | Уверения в беспомощности и зависимости от других | Амбивалентность (двойственность) переживаний ("люблю-ненавижу") |
| Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам | Прощание | Беспомощность, безнадежность |
| Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток | Разговоры или шутки о желании умереть | Переживание горя |
| Посещение врача без очевидной необходимости | Сообщение о конкретном плане суицида | Признаки депрессии |
| Расставание с дорогими вещами или деньгами | Двойственная оценка значимых событий | Вина или ощущение неудачи, поражения |
| Приобретение средств совершения суицида | Медленная, маловыразительная речь | Чрезмерные опасения или страхи |
| Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу | Высказывания самообвинения | Чувство собственной малозначимости |
| Пренебрежение внешним видом |  | Рассеянность или растерянность |

**ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дети** | **Подростки** |
| Печальное настроение | Печальное настроение |
| Потеря свойственной детям энергии | Чувство скуки |
| Нарушения сна, соматические жалобы | Чувство усталости |
| Изменение аппетита или веса | Нарушения сна, соматические жалобы |
| Ухудшение успеваемости | Неусидчивость, беспокойство |
| Снижение интереса к обучению | Фиксация внимания на мелочах |
| Страх неудачи,  чувство неполноценности | Чрезмерная эмоциональность |
| Самообман - негативная самооценка | Замкнутость |
| Чувство "заслуженного отвержения" | Рассеянность внимания |
| Заметное снижение настроения при  малейших неудачах | Агрессивное поведение |
| Чрезмерная самокритичность | Непослушание, склонность к бунту |
| Сниженная социализация | Злоупотребление алкоголем или наркотиками |
| Агрессивное поведение | Прогулы в школе, колледже, плохая успеваемость |