

Признаки суицидального риска

Большинство людей, отчаявшихся или подавленных настолько, чтобы думать о самоубийстве, дает подсказки о том, как они себя сейчас чувствуют. Выучив эти знаки суицидального риска, вы можете сделать первый шаг, чтобы помочь такому человеку.

Вербальные знаки

- «Я хочу покончить с собой»
- «Я больше не хочу здесь быть»
- «Никто меня не понимает»
- «Я больше не могу этого выносить»
- «Лучше никогда не будет»
- «Я устал быть тяжелой ношей для моих друзей и семьи»
- «Никто не будет скучать по мне, если я умру»

Физические изменения

- Быстрая потеря или быстрый набор веса.
- Внезапная утрата интереса к своему внешнему виду и опрятности.
- Порезы, царапины и синяки неизвестного происхождения.
- Вдруг появившаяся постоянная усталость.

Действует иначе

- Перемены в настроении: более замкнутый, тревожный или грустный, либо настроение вдруг подкакивает после тяжелого периода.
- Изменения аппетита или сна.
- Потеря концентрации.
- Отстранение от друзей и семьи.
- Теряет интерес к вещам, которые раньше нравились.
- Не планирует будущего.
- Целенаправленно причиняет себе вред.
- Много думает и говорит о смерти.
- Необъяснимые прощания или необычные личностные проявления, ощущающиеся как завершение.

Ситуации

- Недавно потерял любимого человека, перенес разрыв отношений.
- Имеет в прошлом попытки суицида.
- Недавно пережил смерть любимого человека.
- Проблемы в значимых отношениях.
- Имеет проблемы в школе.
- Социальная изоляция.