

Уход в себя

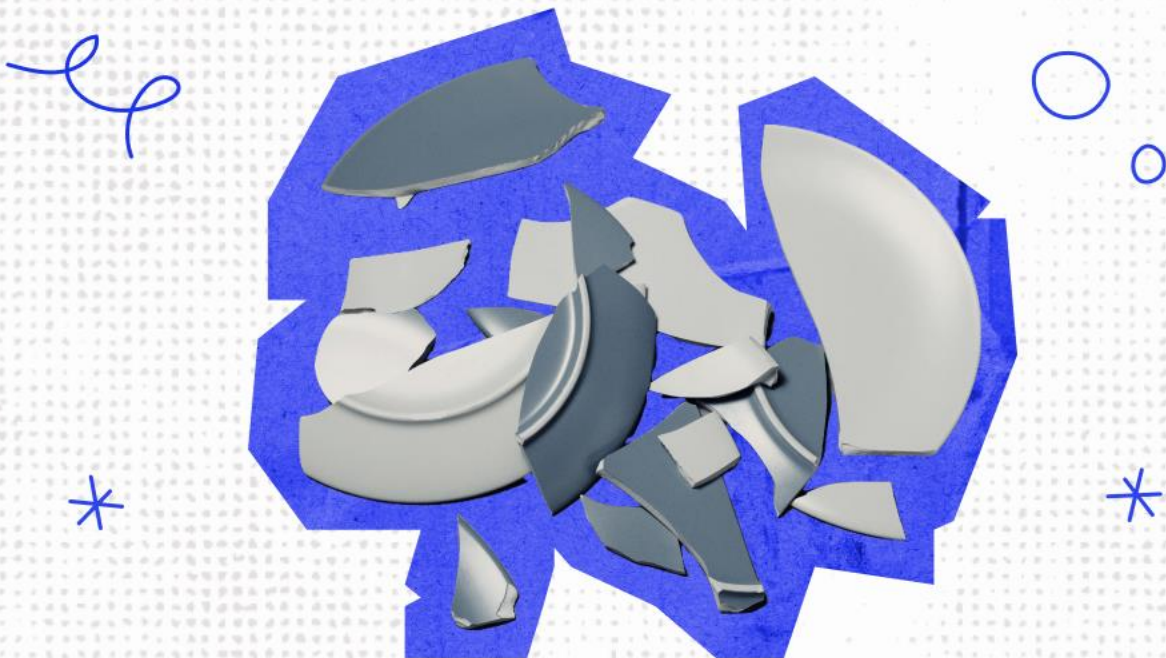
Зачастую обучающиеся, склонные к суицидальному поведению, становятся более замкнутыми, отталкивают от себя близких и друзей, у них появляется безразличие в общении.

Предпосылкой такого поведения может быть бегство от какой-либо кризисной или сложной ситуации.



Эмоциональная подвижность

Поведение человека, склонного к суицидальному поведению, может резко меняться от состояния возбуждения до состояния полного бессилия и упадка. Сдержанный и тихий ученик может резко стать шумным, громким, разговорчивым. Такие перемены могут говорить о наличии внутренних переживаний, психологической травме, которую он скрывает под маской несвойственной для него модели поведения.



Повышенная агрессивность

Зачастую у суицидентов могут наблюдаться раздражительность, вспышки гнева или злости, и даже жестокость в отношении окружающих. Причины такого поведения кроются в желании привлечь внимание к себе, особенно, если такое поведение не характерно для конкретного обучающегося.



Нарушение биологических процессов

Сюда относится нарушение аппетита и сна. Причем изменения могут быть в обе стороны, как в большую, так и в меньшую.

Это может быть связано с накопленными проблемами, вызывающими тревожное состояние, которое и способствует нарушению биологических процессов в организме человека.



Обесценивание значимых моментов в жизни

Люди, склонные к суицидальному поведению, могут начать раздавать то, что раньше было для них ценно, дарить подарки окружающим на память, или, наоборот, потерять интерес к тому, что было раньше важным и значимым, они перестают смотреть любимые сериалы, слушать любимую музыку.

Предпосылка для такого поведения заключается в желании разорвать социальные связи и контакты, подготовить себя к будущему уходу.



Изучение и проговаривание темы смерти

Очень часто человек, думающий о суициде, выражает вслух какие-то свои мысли или намерения по поводу ухода из жизни. Изучает специфическую литературу, сёрфит в интернете и ищет материалы на тему суицида, у него могут появиться суицидальные публикации в социальных сетях. Такие люди могут начать вести разговоры о загробной жизни, легкой смерти и прочем.



Слова-маркеры

Важно вовремя обратить внимание на любые подозрительные маркеры:

— Слова: «я хочу умереть», «моя жизнь не имеет смысла», «вы меня больше не увидите», «скоро все это закончится» и т.д.

— Ироничные высказывания о желании умереть или о бессмысленности жизни: «никто еще из жизни живым не уходил».

— Прощания, самобичевания: «я ничего из себя не представляю».

— Разговоры о конкретном плане суицида.

