**Признаки суицида.**

1. **Уход в себя**. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

2. **Капризность, привередливость**. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

3. **Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

4. **Агрессивность**. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему.

5. **Перемены в поведении**. Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

**Как заметить надвигающийся суицид?**

Признаками эмоциональных нарушений являются:

* Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.
* Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость).
* Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду.
* Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти.
* Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие.
* Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку.
* Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы.
* Погруженность в размышления о смерти.
* Отсутствие планов на будущее.