

Как заметить надвигающийся суицид.

Суицидально опасная референтная группа:

1. Молодежь: с нарушением межличностных отношений, “одиночки”, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
2. Сверхкритичные к себе.
3. Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.
4. Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.
5. Люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

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
 - внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей

Внешний вид и поведение	Тоскливое выражение лица (скорбная мимика) Гипомимия Амимия Тихий монотонный голос Замедленная речь Краткость ответов Отсутствие ответов Ускоренная экспрессивная речь Патетические интонации Причитания Склонность к нытью Общая двигательная заторможенность Бездеятельность, адинамия Двигательное возбуждение
Эмоциональные нарушения	Скука Грусть Уныние Угнетенность Мрачная угрюмость Злобность Раздражительность Ворчливость Брюзжание Неприятное, враждебное отношение к окружающим Чувство ненависти к благополучию окружающих

	<p>Чувство физического недовольства Безразличное отношение к себе, окружающим Чувство бесчувствия Тревога беспредметная (немотивированная) Тревога предметная (мотивированная) Ожидание непоправимой беды Страх немотивированный Страх мотивированный Тоска как постоянный фон настроения Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг</p>
Оценка собственной жизни	<p>Пессимистическая оценка своего прошлого Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния Отсутствие перспектив в будущем</p>
Взаимодействие с окружающим	<p>Нелюдимость, избегание контактов с окружающими Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью Склонность к нытью Капризность Эгоцентрическая направленность на свои страдания</p>
Вегетативные нарушения	<p>Слезливость Расширение зрачков Сухость во рту (“симптомы сухого языка”) Тахикардия Повышенное АД Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха Ощущение комка в горле Головные боли Бессонница Повышенная сонливость Нарушение ритма сна Отсутствие чувства сна Чувство физической тяжести, душевной боли в груди То же в других частях тела (голове, эпигастрии, животе) Запоры Снижение веса тела Повышение веса тела Снижение аппетита Пища ощущается безвкусной Снижение либидо Нарушение менструального цикла (задержка) Динамика состояния в течение суток Улучшения состояния к вечеру Ухудшение состояния к вечеру</p>