

# ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ СУИЦИДА:

Особенности поведения, перечисленные ниже, могут быть признаками того, что человек думает о самоубийстве.

## ГОВОРИТ О:



- ▷ Желания умереть
- ▷ Сильном чувстве вины или стыда
- ▷ Том, что он — обуза для других

## ОЩУЩАЕТ:



- ▷ Пустоту, безнадегу, загнанность в угол или отсутствие причины жить
- ▷ Сильную печаль, повышенную тревожность, взволнованность или переполненность яростью
- ▷ Невыносимую эмоциональную или физическую боль

## ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ, НАПРИМЕР:



- ▷ Составление плана или изучение способов умереть
- ▷ Отстранение от друзей, прощание, раздача важных для человека вещей или составление завещания
- ▷ Подвержение себя опасности, к примеру, чрезвычайно быстрая езда
- ▷ Демонстрация крайностей в перепадах настроения
- ▷ Более частый или более редкий прием пищи или сон
- ▷ Более частое употребление наркотиков или алкоголя

**Если эти тревожные признаки наблюдаются у вас или у вашего знакомого, обратитесь за помощью как можно скорее, особенно если такое поведение появилось недавно или обострилось в последнее время.**

Позвоните или отправьте текстовое сообщение «988» на номер телефона доверия, помощи и экстренного вызова служб 988  
Пообщайтесь в чате на сайте [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

Отправьте текстовое сообщение на кризисную текстовую линию («ПРИВЕТ» на номер 741741)



**НИИ** Национальный институт психического здоровья

[www.nimh.nih.gov/suicideprevention](https://www.nimh.nih.gov/suicideprevention)

Идентификатор Национального института психического здоровья (NIMH) № OM 22-4316