



10 ПРИЗНАКОВ! суицидального поведения!

- 1 Постоянное чувство скуки и усталости
- 2 Затяжные нарушения сна и аппетита
- 3 Выраженное чувство несостоятельности, стыда, неуверенности в себе либо же бравада, вызывающее поведение
- 4 Страх, тревожность и агрессия
- 5 Депрессия
- 6 Разговоры о самоубийстве
- 7 Покупка средств увечий
- 8 Поиск информации о самоубийствах
- 9 Употребление больших доз алкоголя или наркотиков
- 10 Предыдущие попытки самоубийства или наличия примера суицида

**ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ
СУИЦИДАЛЬНОГО НАСТРОЕНИЯ,
● НУЖНО:**

Не бояться «сделать лишнего»
или обидеть человека своим
вниманием и попытками
помочь

Позвонить специалисту на
горячую линию доверия



Окружить заботой, вниманием,
на самом деле вникнуть в
глубинные переживания человека
и попытаться их понять

Обратиться за помощью к
психиатру в психоневрологический
диспансер

