**Виды суицидального поведения:**

* Демонстративное
* Аффективное
* Истинное суицидальное.

 ***Демонстративное***суицидальное поведение (как правило, это порезы вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения). В его основе лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба, крик о помощи, желание повлиять на другого человека. Обычно демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, осознать своё несправедливое отношение к нему, вызвать к себе сочувствие. Это демонстративный, незавершённый суицид (парасуицид, псевдосуицид), т.е. акт намеренного самоповреждения, не приводящий к смерти. Но не следует легковерно считать, что подросток просто пугает или пытается манипулировать Вами. Опасения, что Вы преувеличиваете угрозу – ничто по сравнению с тем, что может произойти непоправимая трагедия. А потому необходимо серьёзно относиться к высказываниям и поступкам подростка, настораживающим Вас.

 ***Аффективное***суицидальное поведение (как правило, это попытки повешения, отравления токсичными и сильнодействующими препаратами). Суицидальные действия совершаются под влиянием ярких, интенсивных эмоций (обиды, гнева, ярости, др.) Это молниеносный суицид. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея чёткого плана своих действий. Поскольку сильные негативные эмоции затмевают собой реальное (адекватное) восприятие действительности, возникает состояние аффективно суженного сознания (туннельное сознание), когда значимо только то, что касается психотравмирующей ситуации. Оно характеризуется автоматическими действиями, протекающими вне осознанной мотивации поступков и без чётко определяемого намерения ухода из жизни. И подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия.

***Истинное суицидальное*** поведение (как правило, это повешение, спрыгивание с высоты). Это завершённый суицид. Намерение лишить себя жизни не только обдуманно, но и нередко долго вынашивается. Оно характеризуется продуманным планом действий (разработкой плана суицида). Подросток готовится к совершению суицидального действия. Чаще суициденты оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью от самоповреждений.

**Чувства, стоящие за суицидальным поведением личности:**

* Изоляции *(чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется)*
* Беспомощности *(ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, всё зависит не от тебя)*
* Безнадёжности *(когда будущее не предвещает ничего хорошего)*
* Собственной незначимости *(уязвлённое чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).*