



Маркеры суицидального риска

Внимание педагогам и родителям!

Поведенческие маркеры:

- снижение социальной активности, сложности во взаимоотношениях или самоизоляция;
- замедленная реакция на внешние стимулы или отсутствие реакции;
- снижение интересов или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась;
- пропуск занятий в школе и резкое снижение успеваемости за определенный период;
- аутоагрессивное поведение (наличие самоповреждающего поведения не всегда говорит о суицидальных намерениях, однако требует подключения специалистов);
- радикальные перемены в деятельности и поведении;
- появление в сочинениях на свободную тему высказываний/размышлений утраты смысла жизни;
- раздача значимых (ценных) для подростка вещей, завершение дел;
- сбор информации о способах суицида;
- написание предсмертных записок;
- поиск средств и подготовка к самоубийству (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ и т.д.).

Маркеры когнитивной сферы:

- фиксация на переживаниях, событиях, приведших к кризисному состоянию, невозможность переключиться на позитивные события;
- восприятие себя как бремени для других;
- ощущение неразрешимости ситуации.

Маркеры внешнего вида:

- пустой отрешенный взгляд;
- безразличие к внешнему виду (неряшливость, мятая, грязная одежда и т.д.);
- ношение одежды, закрывающей запястья или шею;
- самоповреждения (наличие самоповреждающего поведения не всегда говорит о суицидальных намерениях, однако требует подключения специалистов);

Соматические маркеры:

- болезненные ощущения в теле (жалобы на нехватку воздуха, комка в горле, головные боли, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, в других частях тела);
- изменение режима сна (некоторые подростки спят целыми днями, некоторые-теряют сон, допоздна ходят по своей комнате взад-вперед, кто-то ложится под утро);
- изменение аппетита (подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы в еде, а те, у кого аппетит был плохой-усиленно едят).

Дополнительные маркеры:

- наличие проблем в семье (внутрисемейный конфликт, развод родителей, смерть одного из близких родственников и др.);
- наличие суицидальных попыток, а также самоубийство близких людей/родственников;
- тяжкая утрата;
- жертва насилия: физического, эмоционального или сексуального;
- наличие кумиров, совершивших самоубийство.

Вербальные маркеры:

- открытые словесные заявления о смерти (подросток прямо говорит: «Я не могу так дальше жить», «Ненавижу жизнь», «Я покончу с собой» и другие);
- косвенные намеки на возможность суицидальных действий (подросток говорит: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться» и другие);
- отрицание существующих проблем, при наличии факторов/маркеров, указывающих на кризисное состояние подростка;
- шутки, ироничные высказывания о желании умереть;
- проявление нездоровой заинтересованности вопросами смерти;
- частые разговоры о самоубийствах;
- позитивная оценка суицидального поведения;
- самообвинения (подросток говорит о том, что он ничтожество; ничего из себя не представляет);
- уверения в своей беспомощности и зависимости от других;
- негативные высказывания об оценке своей личности, окружающем мире и будущем, о потере перспективы будущего;
- сообщение о конкретном плане суицида.

Эмоциональные маркеры:

- сильное эмоциональное страдание или тотальная безрадостность;
- интенсивный беспричинный страх;
- нестабильность эмоционального фона (колебания между возбуждением и упадком);
- вспышки раздражения, гнева, ярости, агрессии к себе и/или окружающим;
- безысходность, беспомощность, безнадежность, отчаяние;
- апатия, безволие, резко сменяющиеся напористостью, агрессивностью;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- чувство «отверженности»;
- признаки депрессии.

Обратите внимание на маркеры неблагополучия ребенка.

Примите меры:

1. СОКПБ филиал «Детство» - +7 (343) 200 20 50 (врач-психиатр, медицинский психолог ОЦПП Дип)
2. ЦППМСП «Лад» - +7 (343) 385-81-10

Контакты горячих линий по Свердловской области:

1. 8-800-300-11-00 - Областной круглосуточный бесплатный телефон доверия и психологической помощи;
2. 8-800-300-83-83 - телефон психологической помощи Министерства здравоохранения Свердловской области (для детей, подростков и их родителей).