

## ПАМЯТКА

### «Маркеры суицидального состояния»

Раннему выявлению суицидального поведения способствует навык наблюдения. Подростки, попавшие в кризисную ситуацию, меняются. Изменяется поведенческая составляющая, внешний вид, эмоциональные реакции, отношения с одноклассниками, друзьями, интересы и т.д. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными.

### Способы информирования о суициде:

- ☐ прямое устное сообщение, когда человек открыто выражает свои мысли или планы в отношении суицида;
- ☐ косвенное устное сообщение, в котором подростки не так явно делятся своими мыслями (например, «Я так больше не могу»);
- ☐ прямое невербальное информирование (например, приобретение лекарств);
- ☐ косвенное невербальное сообщение (например, внезапное, без видимой причины завершение планов, раздача любимых предметов и т.д.).

### Поведенческие индикаторы суицидального риска

- ☐ злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
- ☐ эскейп-реакции (уход из дома и т.п.);
- ☐ самоизоляция от других людей и жизни;
- ☐ резкое снижение повседневной активности;
- ☐ изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- ☐ выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийством;
- ☐ частое прослушивание траурной и печальной музыки;
- ☐ «Приведение дел в порядок» (урегулирование конфликтов, письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей);
- ☐ любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно — отделивающие от близких;

- ☐ склонность к неоправданно рискованным поступкам;
- ☐ посещение врача без очевидной необходимости;
- ☐ нарушение дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе;
- ☐ расставание с дорогими вещами или деньгами;
- ☐ приобретение средств для совершения суицида.

### Коммуникативные индикаторы суицидального риска

- ☐ прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное);
- ☐ шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям;
- ☐ уверения в беспомощности и зависимости от других;
- ☐ прощание;
- ☐ сообщение о конкретном плане суицида;<sup>4</sup>
- ☐ самообвинения;
- ☐ двойственная оценка значимых событий;
- ☐ медленная, маловыразительная речь.

### Когнитивные индикаторы суицидального риска

- ☐ разрешающие установки относительно суицидального поведения;
- ☐ негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
- ☐ представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;
- ☐ представление о мире как месте потерь и разочарований;
- ☐ представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;
- ☐ «Туннельное видение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
- ☐ наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.

### Эмоциональные индикаторы

- ☐ амбивалентность по отношению к жизни;
- ☐ безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- ☐ переживание горя;

- ☐ признаки депрессии: приступы паники, выраженная тревога, сниженная способность к концентрации внимания и воли, бессонница, умеренное употребление алкоголя и утрата испытывать удовольствие;
- ☐ несвойственная агрессия или ненависть к себе: гнев, враждебность;
- ☐ вина или ощущение неудачи, поражения;
- ☐ чрезмерные опасения или страхи;
- ☐ чувство своей малозначимости, никчемности, ненужности;
- ☐ рассеянность или растерянность;

**При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, рекомендуется:**

- ☐ внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- ☐ правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- ☐ не выражать удивления услышанным и не осуждать подростка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- ☐ не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания «у всех есть такие же проблемы» заставляют подростка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- ☐ постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- ☐ не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- ☐ стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.