

Маркеры суицидального поведения несовершеннолетних

Памятка для педагогических работников и родителей (законных представителей)

Маркеры суицидального поведения – это сигналы, знаки, которые прямо или косвенно дают понять окружающим о намерении человека совершить самоубийство.

Знак – крик о помощи.

Один из маркеров: *наличие проблемы, которая воспринимается как невыносимая или неразрешимая.*

Маркеры в социальных сетях:

- публикация депрессивных статусов;
- удаление друзей из контактов;
- подписка на сообщества, содержащие околосуицидальный (депрессивный) контент, в том числе контент, романтизирующий темы смерти, самоубийства, одиночества, психические заболевания, самоповреждение (от анорексии до селфхарма) и др.;
- публикация статусов с отчетом дней ухода; прощальных записок, сообщений о «скорой встрече с умершими»;
- преобладание в аудиозаписях музыки, посвященной бессмысленности жизни, потере друзей;
- удаление страницы из социальных сетей.

Поведенческие маркеры:

- значительное снижение социальной активности, сложности во взаимоотношениях (подростки избегают общения с одноклассниками);
- замедленная реакция на внешние стимулы или отсутствие реакции;
- избегание связей с близкими (самоизоляция);
- снижение интересов или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась (потеря интереса к любимым занятиям);
- пропуск занятий в школе и резкое снижение успеваемости за определенный период;
- деструктивное (разрушительное, рискованное) поведение (подростки постоянно стремятся причинить себе вред, употребляют психоактивные вещества);
- радикальные перемены в деятельности и поведении (подростки становятся чрезмерно деятельными или наоборот проявляют безразличие к окружающему миру; несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых);

- появление в сочинениях на свободную тему высказываний/размышлений утраты смысла жизни;
- раздача значимых (ценных) для подростка вещей;
- приведение дел в порядок;
- примирение с давними «врагами»;
- отстраненность, неподвижность, «оцепенение»;
- сбор информации о способах суицида;
- написание предсмертных записок;
- уничтожение всей личной информации во всех источниках;
- 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;

Маркеры внешнего вида:

- пустой отрешенный взгляд;
- кардинальные перемены во внешности;
- безразличие к внешнему виду (неряшливость, мятая, грязная одежда и т.д.);
- ношение одежды, закрывающей запястья или шею;
- повреждение кожных покровов (порезы, ссадины, ожоги, синяки, проколы кожи и т.д.)

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;
- употребление специфического сленга: «выпилиться», «обнулиться», «суицид», «дед инсайд» («dead inside»);
- негативные высказывания об оценке своей личности, окружающем мире и будущем, о потере перспективы будущего;

- сообщение о конкретном плане суицида.

Эмоциональные маркеры:

- сильное эмоциональное страдание;
- тотальная безрадостность;
- интенсивный беспричинный страх;
- «душевная боль»;
- капризность, привередливость (ежедневные колебания между возбуждением и упадком);
- вспышки раздражения, гнева, ярости, агрессии к себе и/или окружающим;
- безысходность (подростки чувствуют себя в ловушке несчастий, ощущают сильнейшие душевные страдания без возможности выхода из них);
- беспомощность, безнадежность, отчаяние,
- апатия, безволие, резко сменяющиеся напористостью, агрессивностью;
- дрящущая тоска в течение определенного периода времени;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- чувство «отверженности»;
- признаки депрессии.

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 (голове, животе));
- 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 тяжелого заболевания (инвалидности);
- 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;
- осознание совершенного уголовно наказуемого деяния.