

ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

Поведенческие

- Любые внезапные изменения в поведении и настроении
- Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам
- Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток
- Посещение врача без очевидной необходимости
- Расставание с дорогими вещами или деньгами
- Приобретение средств совершения суицида
- Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу
- Пренебрежение внешним видом

Словесные

- Уверения в беспомощности и зависимости от других
- Прощание
- Разговоры или шутки о желании умереть
- Сообщение о конкретном плане суицида
- Двойственная оценка значимых событий
- Медленная, маловыразительная речь
- Высказывания самообвинения

Эмоциональные

- Амбивалентность (двойственность) переживаний («люблю-ненавижу»)
- Беспомощность, безнадежность
- Переживание горя
- Признаки депрессии
- Вина или ощущение неудачи, поражения
- Чрезмерные опасения или страхи
- Чувство собственной малозначимости
- Рассеянность или растерянность

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Внешние проявления печали	Чувство усталости
Нарушения сна	Нарушения сна
Соматические жалобы	Соматические жалобы
Изменение аппетита или веса	Неусидчивость, беспокойство
Ухудшение успеваемости	Фиксация внимания на мелочах
Снижение интереса к обучению	Чрезмерная эмоциональность
Страх неудачи	Замкнутость
Чувство неполноценности	Рассеянность внимания
Самообман – негативная самооценка	Агрессивное поведение
Чувство «заслуженного отвержения»	Непослушание
Заметное снижение настроения при малейших неудачах	Склонность к бунту
Чрезмерная самокритичность	Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Сниженная социализация	Плохая успеваемость
Агрессивное поведение	Прогулы в школе, институте

СХЕМА ИНДИКАТОРОВ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Ситуационные индикаторы

- конфликты с родителями,
- конфликты с преподавателями, администрацией образовательного учреждения;
- конфликты в области дружеских или любовных отношений;
- потеря (смерть, расставание) близкого человека;
- вынужденная социальная изоляция (смена места жительства);
- сексуальное насилие;
- нежелательная беременность;
- «потеря лица» (позор, унижения в группе).

Поведенческие индикаторы

- злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
- эскейп-реакции (уход из дома);
- резкое снижение повседневной активности;
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- неприязненное или безразличное отношение к окружающим;
- ненависть к благополучию окружающих;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи;
- отказ от общественной работы, от совместных дел;
- излишний риск в поступках;
- снижение или повышение аппетита;
- признаки постоянной усталости;
- посещение кладбищ;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- «приведение дел в порядок».

Коммуникативные индикаторы

- тоскливое выражение лица (скорбная мимика)
- гипомимия, амимия
- общая двигательная заторможенность
- бездеятельность, адинамия
- двигательное возбуждение
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- жалобы на недостаток сна или повышенная сонливость;
- замедленная речь, тихий монотонный голос, краткость или отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь;
- патетические интонации, причитания, склонность к нытью;
- предпочтение тем, связанных со смертью, самоубийствами, загробной жизнью;
- прямые сообщения о суицидальных намерениях («хочу умереть», «ненавижу жизнь»);
- косвенные сообщения о суицидальных намерениях («скоро все это закончится», «они пожалеют о том, что они мне сделали», «не могу этого вынести», «никому я не нужен», «это выше моих сил»);

- шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни.

Когнитивные индикаторы

- триада, характерная для депрессивных состояний: негативная оценка своей личности, окружающего мира, будущего; мир расценивается как место потерь и разочарований; будущее мыслится как бесперспективное, безнадежное);
- «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
- эгоцентрическая направленность на свои страдания;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- пессимистическая оценка своего прошлого;
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния;
- избирательное воспоминание неприятных событий прошлого.

Эмоциональные индикаторы

- скорбное бесчувствие;
- тревога беспредметная (немотивированная);
- тревога предметная (мотивированная);
- ожидание непоправимой беды;
- страх немотивированный;
- страх мотивированный;
- депрессивное настроение (безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние);
- склонность к быстрой перемене настроения;
- скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость;
- злобность, раздражительность, ворчливость, враждебность;
- тревога, ожидание непоправимой беды, страх;
- тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности;
- углубление мрачного настроения при радостных событиях.

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ, КАК ЗНАЧИМЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении деятельности, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества учебы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

ПРИЗНАКИ ВЫСОКОЙ ВЕРОЯТНОСТИ СУИЦИДА

- открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством (в адрес знакомых, в письмах родственникам, любимым);
- косвенные «намекы» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей с петлей на шее из брючного ремня, веревки, телефонного провода, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство);
- активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.);
- фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще);
- символическое прощание с ближайшим окружением (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества);
- разговоры о собственных похоронах; составление записки об уходе из жизни.