**Маркеры суицидального поведения несовершеннолетних**

Памятка для педагогов и родителей (законных представителей)

*Самоубийство – слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации. Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид). При острых пресуицидах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.*

**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 ближними (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 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;
* - поиск средств и подготовка к самоубийству (собирание таблеток, хранение
* отравляющих веществ и т.д.).

***Маркеры когнитивной сферы***:

* - фиксация на переживаниях, событиях, приведших к кризисному состоянию,
* невозможность переключится 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 придётся обо мне волноваться» и другие);
* - отрицание существующих проблем;
* - 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, безнадёжность, отчаяние,
* - апатия, безволие, резко сменяющиеся напористостью, агрессивностью;
* - длящаяся 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), получение увечий;
* - 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.

**Что переживает подросток в период кризиса?**

**Проблемы трёх «Н»:**

* - Непреодолимость трудностей;
* - Нескончаемость несчастья;
* - Непереносимость тоски и одиночества.

**Борьба с тремя «Б»:**

* - Беспомощностью;
* - Бессилием;
* - Безнадежностью.

**Круглосуточный телефон доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122**

Подготовила педагог-психолог Овешникова Л.А.