

## **Индикаторы суицидального риска.**

### **1. Ситуационные индикаторы**

Любая жизненная ситуация, которая субъективно воспринимается человеком как кризисная, может считаться ситуационным индикатором суицидального риска: смерть любимого человека, особенно жены или мужа; развод; потеря работы родителями; сексуальное или регулярное физическое насилие; денежные долги; раскаяние за совершенное правонарушение или измену; угроза тюремного заключения; угроза физической расправы; получения тяжелой инвалидности; неизлечимая болезнь и связанное с ней ожидание смерти; нервное расстройство; шантаж; сексуальная неудача; измена; ревность; систематические избиения; публичное унижение; коллективные травли; одиночество, тоска, усталость; религиозные мотивы; подражания кумиру и тому подобное.

### **2. Поведенческие индикаторы**

- Эскейп-реакции (бегство из дома, длительное пребывание в одиночестве, бесцельное блуждание и т.д.).
- Заметное снижение повседневной активности, заторможенность.
- Самоизоляция от других людей и социальных контактов.
- Злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем.
- Несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью.
- Выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами.
- Частое прослушивание траурной или печальной музыки.
- «Наведение порядка в делах» (оформление завещания, урегулирование конфликтов, письма родственников и друзей, дарение личных вещей).
- Любые внезапные изменения в поведении и настроениях, которые отдаляют подростка от близких.
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- Посещение врача без очевидной необходимости.
- Повышение болевого порога (иногда подростки кичатся тем, «что им не больно»).
- Нарушение дисциплины или снижение качества обучения и связанные с этим неприятности.
- безэмоциональное расставание с дорогими вещами.
- Равнодушие к некогда значимым вещам, людям, отношениям.
- Эмоциональная нечувствительность, неэмпатийность.
- Приобретение средств для совершения суицида.

### **3. Коммуникативные индикаторы**

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное); шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмыслиности жизни также относятся к косвенным сообщениям;
- Заверения в беспомощности и зависимости от других.

- Осуществление разного рода ритуалов прощания.
- Сообщение о конкретном плане суицида.
- Систематическое самообвинение.
- Амбивалентная оценка важных событий.
- Медленная, маловыразительная речь.

#### **4. Когнитивные индикаторы**

- Разрешительные установки относительно суицидального поведения.
- Негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего.
- Представление о собственной личности как о ничтожестве, не имеет права жить.
- Представление о мире как месте потерь и разочарований.
- Представление о будущем как о бесперспективном и безнадежном.
- «Туннельное видение» - неспособность увидеть другие приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида.
- Наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.

Степень суицидального риска напрямую связан с тем, есть ли у человека только смутные разрозненные мысли о самоубийстве («Хорошо бы заснуть и не проснуться»), или они постоянные и уже оформились в намерении совершить самоубийство («Я сделаю это, другого выхода нет»), появился конкретный план, который включает решение о методе, средствах, времени и месте самоубийства. Чем основательнее разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.

#### **5. Эмоциональные индикаторы**

- Амбивалентность в отношении к жизни.
- Равнодушие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние.
- Переживания состояния горя.
- Признаки депрессии; а) приступы паники; б) выраженная тревога; в) сниженная способность к концентрации внимания и воли; г) бессонница; д) умеренное употребление алкоголя и е) потеря способности испытывать удовольствие.
- Несвойственная агрессия или ненависть к себе: гнев, враждебность.
- Вина или ощущение неудачи, поражения.
- Чрезмерные опасения или страхи.
- Ощущение собственной малозначимости, никчемности, ненужности.
- Невнимательность или растерянность.