

Как распознать суицид?

Индикаторы суицидального поведения:

К индикаторам суицидального риска относятся особенности сложившейся ситуации, настроения, интеллектуальной деятельности и высказываний человека, которые свидетельствуют о повышенной степени суицидального риска.

Ситуационные индикаторы:

Любая ситуация, воспринимаемая человеком как кризис, может считаться ситуационным индикатором суицидального риска: смерть любимого или близкого человека; развод родителей; физическое, сексуальное или эмоциональное насилие; конфликтные отношения в семье или со сверстниками; учебная или профессиональная несостоятельность; угроза наказания или физической расправы; нервное расстройство; шантаж; публичное унижение и коллективная травля; одиночество, тоска, усталость; религиозные мотивы; подражание кумиру и т. д.

Поведенческие индикаторы:

- 1) злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
- 2) эскейп-реакции (уход из дома и т. п.);
- 3) самоизоляция от других людей и жизни;
- 4) резкое снижение повседневной активности;
- 5) изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- 6) выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- 7) частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- 8) «приведение дел в порядок» (урегулирование конфликтов, письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей);
- 9) любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно – отдаляющие от близких;
- 10) склонность к неоправданно рискованным поступкам;
- 11) посещение врача без очевидной необходимости;
- 12) нарушения дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе;
- 13) расставание с дорогими вещами или деньгами;
- 14) приобретение средств для совершения суицида.

Коммуникативные индикаторы:

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро все это закончится» – косвенное);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть;
- уверения в беспомощности и зависимости от других;
- прощание;
- сообщение о конкретном плане суицида;
- самообвинения;
- двойственная оценка значимых событий;

Интеллектуальные (когнитивные) индикаторы:

- разрешающие установки относительно суицидального поведения, другими словами, положительная оценка суицида;
- 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. Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны, и уже оформилось намерение совершить самоубийство («я сделаю это, другого выхода нет») и появился конкретный план, который включает в себя решение о методе самоубийства, средствах, времени и месте. Чем обстоятельнее разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.

Эмоциональные индикаторы:

- амбивалентность по отношению к жизни;
- безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- переживание горя;
- признаки депрессии: (а) приступы паники, (б) выраженная тревога, (в) сниженная способность к концентрации внимания и воли, (г) бессонница, (д) умеренное употребление алкоголя или психоактивных веществ (е) утрата способности 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.

Если Вы замечаете наличие нескольких признаков в поведении подростка по различным индикаторам – это может свидетельствовать о формировании суицидального поведения и повышенном суицидальном риске.

Не откладывайте обращение за помощью к специалистам!

Вам могут помочь:

- специалисты СППС учреждений образования (педагог-психолог и педагог социальный);
- педагоги-психологи социально-педагогических центров;
- врач-психотерапевт или психиатр учреждений здравоохранения;
- консультанты служб «Телефона доверия».