

Памятка для кураторов, педагогических работников
«Признаки суицидального поведения в молодежной среде»

• ***Уход в себя.***

Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека.

Молодые люди в период своего становления начинают задумываться о смыслах жизни, выстраивать свой мир, свое пространство и ограничивают доступ в него близких родственников.

Однако следует обратить внимание на частые уединения если замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, если молодой человек уходит в себя, сторонится близких друзей.

Такое поведение может быть симптомом самоизоляции, бегства от какой-то «невыносимой» ситуации.

• ***Капризность, привередливость.***

Любой человек время от времени капризничает, хандрит.

Это состояние у молодых людей может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, информационной перегрузкой, влюбленностью, семейными или другими неурядицами и т.п.

Но следует обратить особое внимание на молодого человека, у которого настроение чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком.

• ***Депрессия.***

Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему.

Молодые люди в таком состоянии становятся замкнутыми, уходят в себя, при этом они могут маскировать свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго могут не замечать перемен в их поведении.

Единственная возможность прояснить ситуацию — прямой и открытый диалог, определение причин эмоционального упадка.

• ***Агрессивность.***

Многим сложным жизненным ситуациям предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим.

Нередко подобные явления оказываются призывом молодого человека, попавшего в сложную ситуацию, обратить на себя внимание, попросить о помощи.

Однако окружающие, не понимая всей сложности ситуации часто могут испытывают неприязнь, сторониться человека проявляющего гнев, ярость, жестокость в поведении.

Обращайте внимание на молодых людей, у которых в последнее время повысилась агрессивность, были нехарактерные для них вспышки гнева, ярости.

- ***Нарушение аппетита.***

Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит бывают тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

- ***Раздача подарков окружающим.***

Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. У подростков происходит обесценивание того, что раньше было значимым. Это проявляется либо через раздачу вещей (дисков с играми, музыкой, любимой одежды и др.), или через игнорирование этих ценностей (ходит только в одной одежде, остальное висит в шкафу; не слушает любимые музыкальные диски, не смотрит любимые передачи и т.п.) Такое поведение — может быть прямым предвестником грядущего несчастья.

В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений молодого человека.

- ***Психологическая травма.***

Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К «срыву» может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими, моральными и интеллектуальными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться подростку трагедией его жизни.

Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли об уходе из жизни.

- ***Перемены в поведении.***

Внезапные, неожиданные изменения в **поведении молодого человека должны стать** предметом внимательного наблюдения.

Когда сдержанный, немногословный, замкнутый обучающийся неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве или психологической травме, а молодой человек стремится скрыть свои переживания под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

- ***Угроза.***

Если молодой человек открыто высказывает намерение уйти из жизни - это должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. Необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, не отпускать из своего поля зрения, пока не будет оценена степень риска проинформировать родителей, в случае необходимости проконсультироваться у специалистов-медиков (по телефону).

- ***Активная предварительная подготовка.***

Она реализуется через активные действия: собирание информации об отравляющих веществах и лекарствах (других способах самоубийства) через анализ специфической литературы или интернет, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни и т.п.

Раннему выявлению эмоционально-поведенческих нарушений, суицидальных рисков способствует навык наблюдения.

Молодые люди, попавшие в кризисную ситуацию, меняются. Изменяется эмоциональная составляющая, поведение, внешний вид, отношения с одноклассниками и друзьями, интересы и др.

Что могут увидеть родители: в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменение в отношении своей внешности, самоизоляция, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

Словесные ключи (что проговаривает ребенок):

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».

- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство — это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?» и т.п.).
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Внешние и поведенческие ключи суицидального риска:

- Тоскливое выражение лица.
- Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
- Гипомимия (повышенная, часто неестественная активность мимики лица).
- Амимия (отсутствие мимических реакций).
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость ответов, отсутствие ответов.
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване).
- Двигательное возбуждение.
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.
- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, чувство «бесчувствия».
- Тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная).

- Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.
- Тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности, углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг.
- Оценка собственной жизни, пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание о неприятных событиях прошлого.
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.
- Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими
- Расширение зрачков, сухость во рту ("симптомы сухого языка"), тахикардия, повышенное АД, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, ощущение комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, запоры, нарушение менструального цикла (задержка).

Словесные ключи (что проговаривает несовершеннолетний):

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство — это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?» и т.п.).
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Основными «инструментами» педагогов и специалистов СППС для оценки суицидального риска является беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от сверстников (друзей, родственников,

учителей предметников), данные медицинской документации.

Что могут увидеть родители: в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменение в отношении своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

Что могут увидеть преподаватели, педагогические работники, кураторы: изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (притом, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах предметных тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смыслов в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

Что могут увидеть сверстники: самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе словесные ключи), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п.