**Памятка для педагогов**

**Маркеры суицидального риска**

**Выделяются внешние, поведенческие и словесные маркеры суицидального риска.**

Что-то могут заметить педагоги или родители (проинформированные заранее)

Поведенческие маркеры:

Тоскливое выражение лица.

Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.

Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.

Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.

Гипомимия (повышенная, часто неестественная мимика).

Амимия (отсутствие мимических реакций).

Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или 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.

Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».

Тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная).

Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.

Постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения когда вокруг много радостных событий.

Пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого.

Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.

Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими

Расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия, повышенное давление, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, животе), запоры, нарушение менструального цикла (задержка).

Словесные маркеры (высказывания ребенка):

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 своей 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.).

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

Кроме названных, источниками информации могут стать дневники подростка, его, стихи, ЖЖ (живой журнал) в Интернете и др.