

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА



- Самоизоляция от других людей и жизни;
- Резкое снижение повседневной активности;
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- Выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийством;
- Частое прослушивание траурной и печальной музыки;
- «Приведение дел в порядок» (урегулирование конфликтов, письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей);
- Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно – отделяющие от близких;
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам

## КОММУНИКАТИВНЫЕ ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро все это закончится» – косвенное)
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям;
- Уверения в беспомощности и зависимости от других;
- Прощание;
- Сообщение о конкретном плане суицида;
- Самообвинения;
- Двойственная оценка значимых событий;
- Медленная, маловыразительная речь



## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА



- Безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние
- Переживание горя;
- Признаки депрессии: приступы паники, выраженная тревога, сниженная способность к концентрации внимания и воли, бессонница, умеренное употребление алкоголя и утрата 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 нужна ПОМОЩЬ

**Психологическая помощь  
детям и их родителям в  
кризисных ситуациях  
(круглосуточно)**

8 017 263 03 03

**Общенациональная  
детская линия помощи  
(круглосуточно)**

8 801 100 16 11

**Служба экстренной  
психологической помощи  
«Телефон доверия»  
(круглосуточно)**

8 029 899 04 01

8 0212 61 60 60

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ**

8 017 300 10 06

**Витебский областной  
детский клинический  
центр Горячая линия**

8 0212 57 13 95

с 14.00 до 16.30



Установление доверительного контакта с ребенком – важная задача. Тактично и открыто принимайте подростка как личность. Мимикой, интонацией выражайте свою заинтересованность личностью и судьбой ребенка, симпатию и сопереживание к нему. Покажите ребенку, что он Вам важен, что Вы беспокоитесь о нем.

**При наличии у ребенка признаков суицидального риска срочно обратитесь к психологу или психотерапевту УЗ «Витебский областной детский клинический центр» по адресу г. Витебск, ул. Чкалова, 14В тел. +375212 57-24-71 справка +375212 57-78-79**

ГУО "Социально-педагогический центр г. Витебска"

## СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ



**ИНДИКАТОРЫ  
СУИЦИДАЛЬНОГО  
РИСКА**

2023г.