

Маркеры суицидального риска у несовершеннолетних (педагогам)

На что обращать внимание во внешнем виде и поведении:

- тоскливое выражение лица;
- склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания;
- 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 и бездеятельность, адинамия
- двигательное возбуждение;
- скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость, брюзжание; неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих;
- безразличное отношение к себе и своему внешнему виду, к окружающим – чувство «бесчувствия»; тревога беспредметная (немотивированная) либо 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, апелляция к специалисту за помощью) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими;
- психосоматические симптомы: слезливость, 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, резкое изменение веса, потеря аппетита или импульсивное обжорство, чувство душевной боли в груди, и в то же в других частях тела (голове, эпигастрии, животе), запоры, нарушение менструального цикла;

- избегающее поведение (необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе); безразличное, а иногда бравадирующее отношение к ситуациям неудач в повседневной жизни;

- внезапное враждебное и рискованное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках;

- внезапные проблемы в учебной деятельности: снижение концентрации внимания, падение успеваемости, активности, неспособность к волевым усилиям;

- противоречивость (амбивалентность) в отношениях и мышлении, например: одновременно любит и ненавидит родителей, сестер и братьев, противоречив в принятии своего решения о жизни и смерти; приведение в порядок своих дел, отказ от личных вещей, раздача подарков.

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» 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.).

Ситуационные ключи

- любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону;
- смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников;

- семейные неурядицы; неприятности с законом; коммуникативные затруднения;

- проблемы со школой или занятостью; социальная изоляция, особенно от семьи или друзей;

- хроническая, прогрессирующая болезнь;

- нежелательная беременность.