## Маркеры суицидального состояния

* Высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»;
* фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разго- воры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношение;
* активная предварительная подготовка к выбранному способу со- вершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих ве- ществ);
* сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств;
* стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
* раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, прояв- ление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает и я никому не нужен), сложности кон- тролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы от- чаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовле- творения потребности в безопасности, уважении, независимости (автоном- ности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие;
* угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я»,

«мое окружение», потеря перспективы будущего;

* необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессив- ное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчали- вых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
* стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
* снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение до- машних заданий;
* приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
* символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзь- ям и близким); дарение другим вещей, имеющим большую личную значи- мость;
* попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

## Катализаторы суицидального поведения

Это любые ситуации, которые могут привести несовершеннолетнего к ощущению крайней безысходности, глубокого отчаяния. К подобным ситуа- циям можно отнести:

* затяжной буллинг (травля, отвержение) в классе, значимой группе сверстников, ином коллективе.
* проблема + отсутствие поддержки со стороны значимых людей.
* проблема + неуверенность в себе, низкая самооценка.
* резкая смена социального статуса.
* внезапные неудачи.
* острое переживание ситуации позора, унижения, особенно публично-

го. ка).

* внезапные изменения в жизни (например, потеря значимого челове-
* страх наказания.
* длительное ожидание (страх) неудачи + заниженная или завышенная
* самооценка.
* - затяжной или, наоборот, внезапный острый конфликт с друзьями, сверстниками, значимыми людьми