

МАРКЕРЫ ВЫСОКОГО РИСКА ИСТИННОГО СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Ситуационные маркеры высокого суицидального риска:

- жизненные трагедии (смерть любимого человека; глубоко переживаемая несчастная любовь; заболевание с серьезными ограниченными возможностями здоровья; травмирующий опыт пережитого насилия);
- социально-дезадаптирующие ситуации (межличностные конфликты; развод; потеря работы; уход на пенсию; вынужденная социальная изоляция; эмиграция; вынужденное переселение; тюремное заключение; профессиональные конфликты);
- ситуации утраты статуса (ситуации «потери лица», позора, унижения; утрата профессионального авторитета; резкое снижение материального статуса, разорение);
- ситуации сильнейшего разочарования (разочарование в идеях, в лидере, в близких или значимой группе; утрата веры; разочарование в профессиональной деятельности и профессиональное выгорание).



Поведенческие маркеры высокого суицидального риска:

- проявления зависимого поведения (признаки химических и нехимических аддикций);
- самоизоляция и резкое снижение повседневной активности;
- резкое изменение привычек, например несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- предпочтение тем общения и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки; окружение себя мрачной символикой;
- «приведение дел в порядок» («прощальные» действия: написание писем, раздаривание личных вещей).

Эмоциональные и коммуникативные маркеры высокого суицидального риска:

- депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- переживание одиночества;
- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро всё это закончится» – косвенное);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни.

Когнитивные маркеры высокого суицидального риска:

- «темная триада»: негативное видение себя, негативное видение окружающих, негативное видение будущего; собственная личность предстает как ничтожная, не имеющая права жить; мир расценивается как место потерь и разочарований; будущее мыслится как бесперспективное, безнадежное;
- разрешающие установки по отношению к суицидальному поведению;
- «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
- наличие суицидальных мыслей, намерений, планов. Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны, оформилось намерение совершить самоубийство («я сделаю это, другого выхода нет») и появился конкретный план, который включает в себя решение о методе самоубийства, средствах, времени и месте. Чем более обстоятельно разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.

«Мир, вероятно,
спасти уже не удастся,
но отдельного человека
всегда можно»
И. Бродский

ПЕДАГОГАМ О ПОДРОСТКОВОМ СУИЦИДЕ



8-800-2000-122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО

