

# МАРКЕРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

## ПОДРОСТКА



*На это обратит внимание?*

### СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ТИПОВ МАРКЕРОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ



**ВЕРБАЛЬНЫЕ** – словесное выражение определенных мыслей устно или письменно.



**ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ** – особенности, проявляющиеся в действиях подростка.



**ВИРТУАЛЬНЫЕ** – отражение психологического состояния через публикации и действия в социальных сетях и мессенджерах.



**СИТУАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ** – произошедшие или происходящие ситуации, которые могут воздействовать на поведение подростка. Например, травматические события или жизненные обстоятельства, которые стали основной или дополнительной причиной для суицидальных мыслей.

Эти признаки могут быть как показателем плохого настроения, так и фактом того, что подросток нуждается в помощи.

**КАЖДЫЙ МАРКЕР ДОЛЖЕН БЫТЬ РАССМОТРЕН ТОЛЬКО В СОВОКУПНОСТИ С ДРУГИМИ И С УЧЕТОМ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО КОНТЕКСТА И ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ДИНАМИКИ, ТО ЕСТЬ УСИЛЕНИЯ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ПРИЗНАКОВ С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ.**

### ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ

- Раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, удаляет фотографии, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами.
- Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.
- Резко теряет интерес к деятельности (досуговой, учебной, домашней помощи).
- Резко меняет стиль поведения и способы общения (был таким – стал другим).
- Стремится к изоляции, устойчивому сильному уединению.
- Употребляет психоактивные вещества (наркотики и алкоголь).
- Стремится к рискованным действиям.
- Часто травмируется и намеренно наносит самоповреждения.

### ДЕМОНСТРИРУЕТ РАДИКАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ В ПОВЕДЕНИИ

- Ест и спит слишком мало или слишком много;
- становится неряшливым во внешнем виде;
- пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками;
- испытывает негативные эмоции (чувство вины, раздражительность, беспокойство).
- находится в подавленном состоянии и замыкается в себе;
- может быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру;
- может ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

### ВИРТУАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ

- Визуально депрессивная страница в социальной сети: фотографии, картинки и рисунки, отражающие мрачную эстетику и апеллирующие к теме смерти.
- Публикация трагических статусов или с отсчетом дней, цитат, стихов.
- Подписки на сообщества, содержащие околосуицидальный контент, в том числе романтизирующий темы смерти, одиночества и т.д.
- Размещение на своей странице музыки и видео, посвященных депрессивным тематикам.
- Снижение виртуальной коммуникации в социальных сетях и мессенджерах.
- Удаление страницы в социальной сети без видимых внешне причин.

### ВЕРБАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ

- Косвенно намекает о своем намерении.
- Прямо говорит о смерти или может использовать угрозы для шантажа.
- Много шутит на тему самоубийства.
- Проявляет нездоровый интерес к вопросам смерти.

### СИТУАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ

- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным или испытывает давление и травлю со стороны окружающих.
- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье, в том числе в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм; наличие других личных или семейных проблем).
- Переживает из-за неизлечимых или тяжелых соматических заболеваний близких родственников или собственных.
- Проживает в семье людей с нарушениями ментального здоровья.
- Предпринимал раньше попытки суицида или имеет склонность к самоубийству вследствие того, что его уже совершил кто-то из членов семьи, друзей и знакомых или кумир.
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- Является жертвой насилия.

### КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ



Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей  
**8 800 2000 122 или 124**

Круглосуточная служба психологической помощи и поддержки «Ты не один»  
**8 800 302 33 39**



Онлайн-проект «Почта доверия»  
<https://почта-доверия.рф>

Информационно-консультативное сообщество «Digital Психолог»  
[https://vk.com/hotline\\_help\\_me/](https://vk.com/hotline_help_me/)