

МАРКЕРЫ ВЫСОКОГО СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Ситуационные маркеры высокого суицидального риска:

- ◆ жизненные трагедии (смерть друга, любимого человека; глубоко переживаемая несчастная любовь; травмирующий опыт пережитого насилия, особенно сексуального);
- ◆ социально-дезадаптирующие ситуации (конфликты с родителями, сверстниками, учителями; развод родителей; резкая смена социальных условий - помещение в интернаты, учебно-воспитательные учреждения и т.д.);
- ◆ ситуации утраты статуса в референтной группе (ситуации «потери лица», позора, унижения);
- ◆ ситуации сильнейшего разочарования (предательство близких людей, разочарование в идеях, в лидере, значимой группе и т.д.).

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 потребление информации, 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.