

# Маркеры суицидального риска

## Внешние маркеры

Безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду

Несоблюдение правил личной гигиены, неряшливость

Нарушения пищевого поведения (отказ от еды)

Употребление спиртного и/или наркотических средств

Девиантное поведение, правонарушения

Отсутствие хобби, целей и планов

## Поведенческие маркеры

Резкое изменение поведения, смена интересов в пользу негативного контента

Опасное поведение с высоким риском причинения вреда своей жизни и здоровью

Снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам

Резкое снижение повседневной активности

Исчезновения из дома, прогулы в школе

## Коммуникативные маркеры

Разговоры или намеки на желание умереть, прощание

Шутки, иронические высказывания о смерти

Замкнутость и отказ от общения

Заявления о беспомощности и зависимости от других, самообвинения

Нарушение социальной адаптации, неразвитые навыки общения

## Эмоциональные маркеры

Подавленное настроение, низкий эмоциональный фон, раздражительность

Эмоциональная нестабильность

Проявление агрессивности, импульсивности

Низкая самооценка, чувство неполноценности

Противоречивость (амбивалентность) в отношениях и мышлении

Страх несоответствия требованиям окружающих

## Ситуационные маркеры

Неблагополучие в семье, деструктивное воспитание, конфликты с родителями, развод

Буллинг со стороны сверстников

Потеря близкого человека

Неуспешность в учебе, конфликты с педагогами

Попадание под негативное влияние

Наличие психических и тяжелых заболеваний



**ПОМОЩЬ**

Государственное учреждение  
дополнительного образования  
Тульской области, Областной центр

| Высказывания о нежелании жить!                                  | Изменения в общении                                                  | Изменения в поведении                                         | Отличительные черты                                           |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| «Было бы лучше умереть»<br>«Не хочу больше жить»                | Снижение социальной активности, отказ от контактов                   | Фиксация на теме смерти (рисунки, музыка, интересы и т.д.)    | Пониженное настроение, тоскливость, чувство беспомощности     |
| «Мне нельзя помочь»<br>«У меня ничего не получится»             | Резкое изменение круга общения, смена друзей                         | Употребление алкоголя, психоактивных веществ                  | Импульсивное, агрессивное поведение                           |
| «Я больше не буду ни для кого проблемой»<br>«Я никому не нужен» | Символическое прощание с ближайшим окружением (раздача ценных вещей) | Стремление к рискованным действиям, отрицание наличия проблем | Сложности контроля эмоций, внезапная смена эмоций             |
| «Тебе больше не придется обо мне волноваться»                   | Сообщение друзьям о решении о самоубийстве (прямое и косвенное)      | Снижение успеваемости, пропуск занятий                        | Негативная оценка своей личности, окружающего мира и будущего |
| «Хорошо бы заснуть и не проснуться»<br>«Скоро все закончится»   | Выражение чувства вины при общении с окружающими                     | Попытки уединиться, убежать из дома, скрыться                 | Изменение внешности, безразличие к внешнему виду              |

Ваш ребенок нуждается в помощи, если вы заметили в его поведении следующие признаки:



**ПОМОЩЬ**

Государственное учреждение  
дополнительного образования  
Тульской области. Областной центр