**Индикаторы суицидального риска** – это признаки, свидетельствующие о нависшей угрозе самоубийства человека, потому их необходимо обязательно видеть, замечать и правильно (корректно), своевременно на них реагировать.

***Поведенческие индикаторы:***

* любые внезапные, радикальные перемены в поведении и изменения в настроении, особенно отдаляющие от родных, близких людей («словно подменили», «стал совсем другой»)
* резкое изменение привычек с тенденцией к пренебрежительному отношению к своей внешности (неряшливость, несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью: перестал умываться и чистить зубы, потерял интерес к своей одежде и тому, как выглядит, т.п.)
* потеря интереса к обычным видам деятельности, снижение повседневной активности, повышенная утомляемость
* апатия и безразличие к окружающему миру или, наоборот, чрезмерно активная деятельность
* самоизоляция от других людей и жизни (частые уединения в укромных, нелюдных местах, необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, т.п.)
* радикальные перемены в еде (слишком много или, наоборот, слишком мало стал есть)
* бессонница, нарушение сна (затруднённое засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый или очень глубокий сон: стал спать слишком много или слишком мало)
* снижение иммунитета, посещение врача без очевидной необходимости
* стремление к подражанию друзьям, героям, кумирам
* снижение успеваемости в школе, пропуски уроков без видимых причин, нарушения дисциплины, невыполнение домашних заданий
* разрешающие установки относительно суицидального поведения
* отрицание проблем, склонность к неоправданно рискованным поступкам
* частое прослушивание печальной или траурной музыки
* посещение сайтов, групп в интернете и социальных сетях, связанных с суицидальной мотивацией
* употребление алкоголя, психоактивных веществ (приходы домой в состоянии опьянения)
* «прощальное» поведение с окружающими, «окончательное» приведение дел в порядок (урегулирование конфликтов с давними врагами, составление писем к родственникам и друзьям, расставание с дорогими вещами или деньгами, раздаривание личных вещей, имеющих большую значимость, т.п.)
* подготовка к самоубийству (приобретение средств совершения суицида, хранение отравляющих веществ, подъём на крышу высотного дома, т.п.)

***Коммуникативные (словесные) индикаторы:***

* несвойственное стремление к уединению у общительного (угрюмость, замкнутость, избегание общения с членами семьи, одноклассниками и друзьями, ограниченный круг общения или необщительность)и, наоборот, повышенная активность и общительность у малообщительного
* медленная и маловыразительная речь, сниженная способность к концентрации внимания и воли, двигательная заторможенность
* двойственная оценка значимых событий, односложность ответов
* самообвинения, уверения в беспомощности и зависимости от других
* прямые сообщения («хочу умереть», «я не могу так дальше жить, собираюсь покончить с собой») или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («всё безнадёжно и бессмысленно», «скоро всё это закончится», «всем было бы лучше без меня», «я больше не буду ни для кого проблемой», «тебе больше не придётся обо мне волноваться»)
* шутки, иронические высказывания на тему самоубийства (о бессмысленности жизни, желании умереть)
* чрезмерное внимание к мотивам смерти, доминирующий выбор тем для чтения, бесед и творчества (по рисованию, литературе, музыке), связанных со смертью и самоубийствами
* сообщение о конкретном плане суицида
* прощание (смерть, как постоянная тема для разговора: устного, письменного, через социальные сети).

***Когнитивные (познавательные) индикаторы:***

* наличие суицидального решения
* наличие суицидальных мыслей, намерений, планов
* потеря интереса к людям, вещам, ранее вызывавшим интерес
* нездоровая заинтересованность вопросами смерти
* интерес к возможным средствам самоубийства
* снижение памяти, нарушение внимания
* нарушение мышления, снижение умственных способностей и работоспособности
* негативные суждения, пессимистичные высказывания и пессимистический взгляд на происходящее
* неверные представления о собственной личности как о ничтожной и не имеющей права жить
* мрачные представления о мире как о месте потерь и разочарований
* пессимистическое восприятие будущего и отношение к нему, представление о будущем как бесперспективном, безнадёжном
* «туннельное видение» – как неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы кроме суицида.

***Эмоциональные индикаторы:***

* эмоциональная чувствительность и ранимость, снижение энергетического тонуса, подавленное настроение
* грустное выражение лица, частые глубокие вздохи, погружённость в печальные переживания
* рассеянность или растерянность
* чувство душевной боли, вины или ощущение неудачи, поражения
* чрезмерные опасения и страхи, повышенный уровень тревоги и беспокойства, приступы паники
* импульсивность, возможно повышение агрессивных реакций, конфликтность, раздражительность, вспыльчивость, гневливость, враждебность
* внезапная смена настроения, попеременное ощущение то внезапной эйфории и радости, то приступа отчаяния и переживания горя
* признаки депрессии (подавленное, сниженное настроение от лёгкой грусти до полного отчаяния, выраженная печаль, тоска, утрата способности переживать радость и интерес, испытывать удовольствие)
* признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния
* амбивалентность по отношению к жизни, подавленность и безразличие к своей судьбе
* негативные оценки окружающего мира и будущего
* негативные оценки своей личности, отрицательное отношение к себе, несвойственная агрессия или ненависть к себе
* неустойчивая или сниженная (чаще низкая) самооценка, чувство своей малозначимости, никчёмности, ненужности.

Надо заметить, эмоциональные индикаторы у ребёнка могут быть выражены как ярко, так и скрыто, приглушённо, даже спокойно. Но это лишь «верхушка» айсберга, поскольку в его доминирующей подводной части у суицидента лежат чувства своей малозначимости, никчёмности, ненужности, беспомощности, безнадёжности.

***Любая ситуация, воспринимаемая молодым человеком как невыносимо тяжёлая или кризисная, может считаться потенциальным индикатором суицидального риска и требует повышенного внимания со стороны взрослых.***

Уважаемые взрослые (родители и педагоги), в целом,***любые неожиданные или драматические изменения, повлиявшие на поведение вашего ребёнка /обучающегося, его необычные словесные и эмоциональные реакции следует не игнорировать, а принимать всерьёз.***

В целом, ***все индикаторы суицидального риска – это не шантаж или манипуляция, как может показаться на первый поверхностный взгляд. На самом деле, это сигналы о бедствии – SOS!*** Это просьба человека о помощи, его призыв и попытка обратить внимание окружающих (близких, прежде всего) на себя и свои проблемы. ***Их игнорировать и пропускать нельзя, потому что цена – жизнь!***

Другие ситуационные индикаторы говорят о том, что **взрослеющий ребёнок может решиться на самоубийство, если он:**

* живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье, негативные жизненные события, алкоголизм, личная проблема)
* чувствует себя отверженным, социально изолированным
* ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального)
* предпринимал раньше попытки самоубийства
* имеет склонность к суициду вследствие того, что есть истории самоубийства его друзей, знакомых или суицидальные попытки в семье
* перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей)
* слишком критично относится к себе.

***Если вы, наблюдая за обучающимся или собственным ребёнком, увидите хотя бы один из перечисленных выше признаков суицидального поведения, то знайте, что это достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ребёнку и поговорить с ним.*** Других поводов ждать не следует: это может стоить жизни человека!

**Спросите,** **можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше.** И даже если ваш сын или дочь откажутся от помощи, помните, что сейчас жизненно важно уделять им больше внимания, чем обычно.

Для этого педагогам необходимо совершенствовать собственные коммуникативные и психолого-педагогические компетенции (кроме предметных и методических).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если Вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Запрещено говорить** |
| ***«Ненавижу всех»*** | ***«Я чувствую, что с тобой что-то происходит. Давай поговорим об этом»*** | ***«Когда я был в твоём возрасте»***  ***«Да ты просто несёшь чушь»*** |
| ***«Всё безнадёжно и бессмысленно»*** | ***«Я чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так себя чувствуем. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно решить»*** | ***«Подумай о том, кому хуже, чем тебе»*** |
| ***«Всем было бы лучше без меня»*** | ***«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»*** | ***«Не говори глупостей. Поговорим о другом»*** |
| ***«Вы не понимаете меня»*** | ***«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»*** | ***«Где уж мне тебя понять!»*** |
| ***«Я совершил ужасный поступок»*** | ***«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»*** | ***«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно»*** |
| ***«У меня никогда ничего не получается»*** | ***«Я чувствую, что ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»*** | ***«Не получается – значит не старался или плохо старался!»*** |

Конечно, за профессиональной помощью можно обратиться к специалисту **(с ребёнком/обучающимся или самостоятельно).** Это: педагог-психолог, клинический психолог, психотерапевт, психиатр, суицидолог, психолог кризисного центра, психолог телефона доверия.

**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

**8-800-2000-122**

**для детей, подростков, их родителей:**

**бесплатный, круглосуточный (24/7), работает на всей территории России.**

**Звонящий может не называть своё имя,**

**содержание беседы остаётся конфиденциальным.**

**Выход есть всегда. Просто позвони.**