

*У ребенка, имеющего суицидальные склонности может проявляться:*

- Гипомимия (повышенная, часто неестественная активность мимики лица).
- Амимия (отсутствие мимических реакций).
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость ответов, отсутствие ответов.
- Расширение зрачков, сухость во рту ("симптомы сухого языка"), тахикардия, повышенное АД, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, ощущение комка в горле., боли в груди.
- Общая двигательная застороженность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване), либо двигательное возбуждение.



*Государственное  
автономное учреждение  
Иркутской области  
«Центр психолого-  
педагогической, медицинской  
и социальной помощи»*

**Тел./факс 70-09-40;**  
**Эл. Почта: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)**

г. Иркутск, ул. Пискунова, 42  
Проезд городским транспортом  
до остановки «Диагностический центр»  
(ост. кинотеатр Баргузин)

## *Признаки и ранние проявления суицидальных настроений*



## **Поведенческие ключи**

### **•Уход в себя -**

если подросток сторонится близких, друзей, это может быть симптомом самоизоляции, бегства от какой-то «невыносимой» ситуации.

### **•Капризность, привередливость -**

когда вы наблюдаете, что настроение ребёнка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.

### **•Агрессивность -**

повышение агрессивности, нехарактерные вспышки гнева, ярости.

### **•Нарушение аппетита -**

отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит бывают тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

### **•Раздача подарков окружающим -**

обесценивание или игнорирование того, что раньше было значимым: раздача вещей (дисков с играми, музыкой, любимой одежды, не следит за своей внешностью и др.)

### **•Перемены в поведении -**

если сдержанный, немногословный, замкнутый ребёнок неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать или у активного ребёнка явно заметно снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, к жизни - стоит присмотреться к нему, такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве или психологической травме.

## **Ситуационные ключи**

Психотравмирующие события, которые недавно произошли в жизни ре-бенка или подростка (разрыв отношений с любимым человеком, публичное оскорбление, незаслуженное наказание, конфликт с родителями и т.п.).

## **Словесные ключи**

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!»;
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмыслиности жизни («Никто из жизни еще живым не уходит!»);
- Уверения в беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случиться, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.);
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю»).
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

## **Что могут увидеть родители**

в первую очередь, изменения настроения, питания, изменения сна, изменение в отно-

шении своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти, серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

## **Что могут увидеть педагоги**

изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (притом, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах предметных тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смыслов в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

## **Что могут увидеть сверстники**

самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе, словесные ключи), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п.

## **Основными**

**«инструментами» педагогов и специалистов для оценки суициального риска является беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от сверстников, родственников, учителей-предметников, данные медицинской документации.**