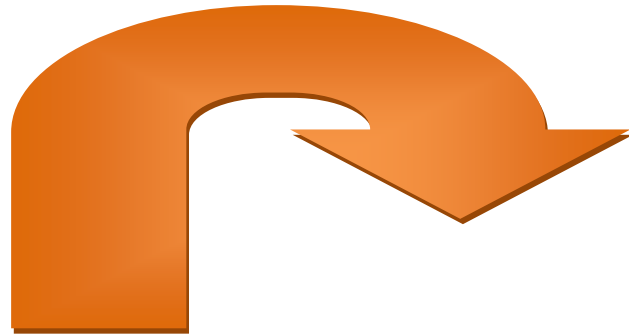


Індикатори суїцидальної поведінки серед підлітків та учнівської молоді



Для працівників психологічної служби, батьків, педагогічних працівників надзвичайно важливо мати елементарні уявлення про **індикатори**, які свідчать про зростання суїцидальних тенденцій серед підлітків.

1. Ситуаційні індикатори. Будь-яка життєва ситуація, що суб'єктивно сприймається людиною як криза, може вважатися ситуаційним індикатором суїцидального ризику:

- смерть коханої людини;
- сексуальне або регулярне фізичне насильство;
- грошові борги;
- каяття за скоєне правопорушення;
- загроза тюремного ув'язнення;
- загроза фізичної розправи;
- отримання тяжкої інвалідності;
- невиліковна хвороба і пов'язане з нею очікування смерті;
- нервовий розлад;
- шантаж;
- систематичні побиття;
- публічне приниження;
- колективне цькування;
- самотність, туга, втома;
- релігійні мотиви тощо.

2. Поведінкові індикатори суїцидального ризику:

- Втеча з дому, тривале перебування на самоті, безцільне блукання тощо.
- Помітне зниження повсякденної активності, загальмованість.
- Самоізоляція від інших людей і соціальних контактів.
- Недотримання правил особистої гігієни, догляду за зовнішністю.
- Вибір тем розмови і читання, пов'язаних зі смертю та самогубствами.
- Часте прослуховування жалобної або сумної музики.

- «Наведення ладу у справах» (врегулювання конфліктів, листи до родичів та друзів, дарування особистих речей).
- Будь-які раптові зміни в поведінці й настроях, які віддаляють підлітка від близьких.
- Схильність до не виправдано ризикованих вчинків, часте самотравмування.
- Відвідування лікаря без очевидної необхідності.
- Підвищення больового порогу (іноді підлітки хизуються тим, «що їм не боляче»).
- Порухення дисципліни або зниження якості навчання і пов'язані з цим неприємності.
- Беземоційне розставання з дорогими речами.
- Байдужість до колись значущих речей, людей, стосунків.
- Емоційна нечутливість, неемпатійність.

3. Комунікативні індикатори:

- Прямі або непрямі повідомлення про суїцидальні наміри.
- Запевнення в беспорядності та залежності від інших.
- Здійснення різного роду ритуалів прощання.
- Повідомлення про конкретний план суїциду.
- Систематичне самозвинувачення.
- Амбівалентна оцінка важливих подій.
- Повільна, маловиразна мова. Когнітивні індикатори
- Дозвільні установки відносно суїцидальної поведінки.
- Негативні оцінки своєї особистості, навколишнього світу і майбутнього.
- Уявлення про світ як місце втрат і розчарувань.
- Уявлення про майбутнє як про безперспективне та безнадійне.
- «Тунельне бачення» – нездатність побачити інші прийнятні шляхи вирішення проблеми, крім суїциду.

4. Емоційні індикатори:

- Амбівалентність у ставленні до життя.
- Байдужість до своєї долі, пригніченість, безнадійність, беспорядність, відчай.
- Переживання стану горя.
- Ознаки депресії;
- Провина або відчуття невдачі, поразки.
- Надмірні побоювання або страхи.
- Відчуття власної малозначущості, нікчемності, непотрібності.
- Не уважність або розгубленість.