**Маркеры суицидального поведения несовершеннолетних**

*Маркеры суицидального поведения – это сигналы, знаки, которые прямо или косвенно дают понять окружающим о намерении человека совершить самоубийство.*

***Один из маркеров:***Наличие проблемы, которая воспринимается как невыносимая или неразрешимая.

***Маркеры в социальных сетях:***

- публикация депрессивных статусов;

- ограничение доступа к странице для педагогов/родителей/близких или друзей;

- подписка на сообщества, содержащие околосуицидальный (депрессивный) контент, в том числе, контент, романтизирующий темы смерти, самоубийства, одиночества, психические заболевания, самоповреждение (от анорексии до селфхарма) и др.;

- публикация статусов с отчетом до дня «ухода»; прощальные записки, сообщения о скорой встрече с ушедшими из жизни людьми;

- преобладание в аудиозаписях музыки, посвященной бессмысленности жизни, потере друзей и др. депрессивным темам;

- удаление страницы из социальных сетей.

***Поведенческие маркеры:***

- значительное снижение социальной активности, сложности во взаимоотношениях (подростки избегают общения с одноклассниками);

- замедленная реакция на внешние стимулы или отсутствие реакции;

- избегание связей с близкими и знакомыми (самоизоляция);

- снижение интересов или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась (потеря интереса к любимым занятиям);

- пропуск занятий в школе и резкое снижение успеваемости за определенный период;

- деструктивное (разрушительное, рискованное) поведение (подростки постоянно стремятся причинить себе вред, употребляют психоактивные вещества);

- радикальные перемены в деятельности и поведении (подростки становятся чрезмерно деятельными или наоборот проявляют безразличие к окружающему миру; несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых);

- появление в сочинениях на свободную тему высказываний/размышлений утраты смысла жизни;

**- раздача значимых (ценных) для подростка вещей;**

**- приведение дел в порядок;**

**- примирение с давними «врагами»;**

**- отстраненность, неподвижность, «оцепенение»;**

**- сбор информации о способах суицида;**

**- написание предсмертных записок;**

**- поиск средств и подготовка к самоубийству** (собирание таблеток, хранение отравляющих веществ и т.д.).

***Маркеры когнитивной сферы:***

- фиксация на переживаниях, событиях, приведших к кризисному состоянию, невозможность переключится на позитивные события;

- восприятие себя как бремени для других;

***Маркеры внешнего вида:***

- пустой отрешенный взгляд;

- кардинальные перемены во внешности;

- безразличие к внешнему виду (неряшливость, мятая, грязная одежда и т.д.);

- ношение одежды, закрывающей запястья или шею;

- повреждение кожных покровов (порезы, ссадины, ожоги, синяки, проколы кожи и т.д.)

***Вербальные маркеры:***

- открытые словесные заявления о смерти (подросток прямо говорит: «Я не могу так дальше жить», «Ненавижу жизнь», «Я покончу с собой» и другие);

- косвенные намеки на возможность суицидальных действий (подросток говорит: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться» и другие);

- отрицание существующих проблем, при наличии факторов/маркеров, указывающих на кризисное состояние подростка;

- шутки, ироничные высказывания о желании умереть;

- проявление нездоровой заинтересованности вопросами смерти;

- частые разговоры о самоубийствах;

- позитивная оценка суицидального поведения;

- самообвинения (подросток говорит о том, что он «ничтожество», что он: «ничего из себя не представляет»);

- уверение в своей беспомощности и зависимости от других;

- употребление специфического сленга: «выпилиться», «обнулиться», «суицид», «дед инсайд» («dead inside»);

***-***негативные высказывания об оценке своей личности, окружающем мире и будущем, о потере перспективы будущего;

- сообщение о конкретном плане суицида.

***Эмоциональные маркеры:***

- сильное эмоциональное страдание;

- тотальная безрадостность;

- интенсивный беспричинный страх;

- «душевная боль»;

- капризность, привередливость (ежедневные колебания между возбуждением и упадком);

- вспышки раздражения, гнева, ярости, агрессии к себе и/или окружающим;

***-***безысходность (подростки чувствуют себя в ловушке несчастий, ощущают сильнейшие душевные страдания без возможности выхода из них); беспомощность, безнадёжность, отчаяние;

- апатия, безволие, резко сменяющиеся напористостью, агрессивностью;

- длящаяся тоска в течение определенного периода времени;

- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;

- чувство «отверженности»;

- признаки депрессии.

***Соматические маркеры:***

*-*болезненные ощущения в теле (жалобы на нехватку воздуха, комка в горле, головные боли, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, в других частях тела (голове, животе);

- изменение режима сна (некоторые подростки спят целыми днями, некоторые - теряют сон, допоздна ходят по своей комнате, кто-то ложится под утро);

- изменение аппетита (подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы в еде, а те, у кого аппетит был плохой - усиленно едят).

***Дополнительные маркеры:***

**-**наличие тяжелого заболевания (инвалидности);

**-**наличие проблем в семье **(**внутрисемейный конфликт, развод родителей, смерть одного из близких родственников и др.);

- наличие суицидальных попыток, а также самоубийство близких людей/родственников;

- тяжкая утрата;

**-**жертва насилия: физического, эмоционального или сексуального;

- наличие кумиров, совершивших самоубийство;

- осознание совершенного уголовно наказуемого деяния.