

## Маркеры суицидального поведения у подростков

Одной из актуальных проблем современных подростков является склонность их к суицидальному поведению, как умышленному самоповреждению со смертельным исходом.

Подростковый возраст – это переходный период в развитии человека, идет полная перестройка организма. Психика в данный момент неустойчива: эмоциональная нестабильность, эгоцентрическая устремленность, слабость критических способностей, импульсивность в принятии решений, в том числе и суицидального характера. Существуют *маркеры самоубийств*, на которые стоит обращать внимание взрослым.

**К поведенческим маркерам** относятся:

1. Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких людей.
2. Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам.
3. Посещение врача без очевидной необходимости.
4. Приобретение средств для совершения суицида.
5. Пренебрежение внешним видом.
6. Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.
7. Наличие информации о суицидах, смерти на страницах в социальных сетях.
8. Написание прощальных писем. Прощание может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

Среди **вербальных маркеров** можно назвать:

1. Высказывания и уверения в беспомощности и зависимости от других.
2. Разговоры или шутки о желании умереть.
3. Сообщение о конкретном плане суицида.
4. Двойственная оценка значимых событий.

5. Высказывания самообвинений.

6. Несвойственная молчаливость или высказывания, связанные с темой «смерти». Прямые высказывания типа: «Я не могу это выдержать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть», «Нет смысла жить дальше». Косвенные высказывания типа: «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Скоро все это закончится для меня», «Она очень скоро пожалеет о том, что отвергла меня» и т.д. Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

7. Фантазии на тему своей смерти.

8. Смерть и самоубийство, как постоянная тема разговоров.

9. Разговоры об отсутствии ценностей жизни.

**Эмоциональные признаки** суицидального поведения могут быть легко замечены взрослыми, которые общаются с подростками. Наиболее яркие среди них такие:

1. Переживание горя.

2. Ощущение беспомощности и безнадежности.

3. Признаки депрессии: нарушения сна или аппетита, повышенная возбудимость, отгороженность, отсутствие удовлетворения, печаль и др.

4. Вина или ощущение неудачи, поражения.

5. Чрезмерные опасения или страхи.

6. Чувство собственной малозначимости.

7. Рассеянность или растерянность.

***Знание родителями основных маркеров суицидального поведения позволит предупредить трагедию и оказать подростку своевременную помощь.***