

ЧЕК-ЛИСТ «МАРКЕРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ»

Отметьте в этом чек-листе какие маркеры суицидального поведения замечены у подростка

Фамилия, имя _____

Класс _____

- ☐ Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (эйфория, приступы отчаяния).
- ☐ Необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых.
- ☐ Примирение с врагами, обидчиками.
- ☐ Раздаривание любимых, значимых вещей.
- ☐ Приведение в порядок дел.
- ☐ Рисунки, фото кладбищ, изображений умерших, человека-суицидента.
- ☐ Разговоры о собственной ненужности, высказывания о нежелании жить (прямые и косвенные).
- ☐ Обсуждение вариантов ухода из жизни.
- ☐ Потеря перспективы будущего.
- ☐ Отрицание проблем.
- ☐ Несвойственная тяга к уединению.
- ☐ Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду.
- ☐ Излишний риск в поступках.
- ☐ Составление записки об уходе из жизни.
- ☐ Усиленное чувство тревоги.
- ☐ Отдаление от семьи и друзей.
- ☐ Признаки беспокойства.
- ☐ Признаки вечной усталости.
- ☐ Активная предварительная подготовка к суициду (сбор таблеток, хранение отравляющих веществ).
- ☐ Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное (намек на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку).
- ☐ Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
- ☐ Угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», потеря перспективы будущего или значимого окружения;
- ☐ Спонтанное злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами.
- ☐ Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий, побеги из дома.
- ☐ Символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким).
- ☐ Попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей.
- ☐ Часто грустное настроение, периодический плач.

- ☐ Снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась; постоянная скука.
- ☐ Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях.
- ☐ Низкая самооценка и чувство вины.
- ☐ Повышенная чувствительность к отвержению и неудачам.
- ☐ Повышенная раздражительность, гневливость или враждебность.
- ☐ Жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль.
- ☐ Сложности концентрации внимания, значительные изменения сна и аппетита.

ВЕРБАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ

- ☐ «Ненавижу свою жизнь!».
- ☐ «Они пожалеют о том, что мне сделали!».
- ☐ «Не могу больше этого вынести... Надоело... Сколько можно! Сыт по горло!!!».
- ☐ «Я решил покончить с собой!».
- ☐ «Просто жить не хочется... Пожил и хватит!».
- ☐ «Никому я не нужен... Лучше умереть!».
- ☐ «Это выше моих сил...».
- ☐ «Ненавижу всех и все!!!».
- ☐ «Единственный выход – умереть!!!».
- ☐ «Больше ты меня не увидишь!..».
- ☐ «Если мы больше не увидимся, спасибо за все!!!».

Другие схожие высказывания:

Дата:

Подпись: