

АЛГОРИТМ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ МЕТОДОМ НАБЛЮДЕНИЯ И АНАЛИЗА

1. Анализируем наличие/отсутствие маркеров суицидального поведения (какие именно, количество выявленных маркеров).
2. Анализируем внешние проявления в НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ.
3. Анализируем способность ближайшего окружения помочь в НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ.
4. Анализируем взаимоотношения ребенка в референтной (значимой ДЛЯ НЕГО) группе.
5. Анализируем психическое состояние ребенка в НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ.
6. Анализируем адекватность оценивания ребенком в НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ ситуации, в которой он находится.
7. Анализируем наличие зависимостей (алкогольной, табачной, иной, включая игроманию, зависимость от очень значимого человека в НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ).
8. Анализируем, есть ли в жизни ребенка ситуация, которая может стать катализатором в НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ. (Их может быть несколько. Если ситуация имеет место быть, обдумываем, как нейтрализовать ее, уменьшить негативное воздействие).

Важно помнить, что просто наличие маркеров суицидального поведения самих по себе (одного или нескольких) абсолютно не показатель того, что у ребенка имеются суицидальные намерения. Более того, возможны ситуации, когда при наличии 5-6 маркеров, суицидальных намерений у ребенка нет.

Также важно помнить, что наблюдение и последующий анализ – единственный метод раннего выявления, который имеет минимальную погрешность.

К примеру, погрешность разовых тестов в ряде случаев приближается к 68%. А в ситуации, когда речь идет о жизни ребенка, погрешность недопустима.

Ситуация-катализатор, которая может стать «последней каплей», внезапно спровоцировать суицид, есть у каждого ребенка (как и у взрослого) с любой степенью суицидальной готовности. Педагогу важно знать о таких ситуациях в жизни детей, которые находятся в группе суицидального риска, и иметь представление, как можно такие ситуации предотвратить или минимизировать их разрушительное воздействие на психику ребенка.

КАТАЛИЗАТОРЫ (СИТУАЦИИ-ПРОВОКАТОРЫ СУИЦИДА)

Катализаторы – это ВСЕ (любые) ситуации, КОТОРЫЕ могут привести ребенка к ощущению крайней степени безысходности, глубокого отчаяния.

Наиболее частые ситуации-провокаторы:

- Затяжной буллинг (травля, отвержение).
- Проблема + отсутствие поддержки со стороны значимых людей.
- Проблема + неуверенность в себе, низкая самооценка.
- Резкая смена статуса.
- Внезапные неудачи.
- Острое переживание ситуации позора, унижения особенно публичного.
- Внезапные изменения в жизни (потеря значимого человека).
- Страх наказания.
- Длительное ожидание (страх) неудачи + заниженная или завышенная самооценка.
- Затяжной или, наоборот, внезапный острый конфликт с друзьями, сверстниками, значимыми людьми.

МАРКЕРЫ (ПРИЗНАКИ) СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, 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!!!».