**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 зростаня 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 невиправдано ризикованих вчинків, часте самотравмування.
* Відвідування лікаря без очевидної необхідності.
* Підвищення больового порогу (іноді підлітки хизуються тим, «що їм не боляче»).
* Порушення 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 безпорадності 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, безпорадність, відчай.
* Переживання стану горя.
* Ознаки депресії;
* Провина або відчуття невдачі, поразки.
* Надмірні побоювання або страхи.
* Відчуття власної малозначущості, нікчемності, непотрібності.
* Неуважність або розгубленість.