



ЗОНА ВНИМАНИЯ: МАРКЕРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

ВНЕШНИЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ

- ✓ **ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ:** потеря интереса к учёбе и деятельности, рискованное поведение, раздача личных вещей
- ✓ **ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:** нарушения сна и аппетита, хроническая усталость, следы самоповреждений, пренебрежение внешним видом
- ✓ **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ:** устойчиво сниженное настроение, апатия, чувство безнадежности, резкие перепады настроения, тревожность, эмоциональная отстранённость
- ✓ **ИЗМЕНЕНИЯ В ОБЩЕНИИ:** социальная изоляция, конфликты в семье, отвержение сверстниками, чувство одиночества.

МАРКЕРЫ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

- ✓ **ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:** резкое увеличение времени, проводимого в интернете
- ✓ **СКРЫТНОСТЬ:** переход на анонимные платформы или закрытые чаты, удаление или изменение настроек конфиденциальности в соцсетях, избегание видеозвонков или живых встреч
- ✓ **СПЕЦИФИЧЕСКИЙ КОНТЕНТ:** посты и комментарии с суицидальным подтекстом, публикация суицидальных сообщений или мемов, поисковые запросы о способах самоубийства, использование специфического сленга в никнеймах, статусах, хештегах, репосты или создание контента, прославляющего суицид, фотографии или видео с порезами, шрамами, упоминания о них в текстах

РЕЧЕВЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ МАРКЕРЫ

- ✓ **ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ СФЕРА:** снижается способность сосредоточиться, ухудшается память, появляется чувство интеллектуальной неполноценности, фиксация на кризисном событии: мысли концентрируются вокруг проблемы, либо смерти», негативная триада мышления - негативные оценки своей личности, пессимистичная оценка окружающего мира, безнадежность в отношении будущего, наличие суицидальных мыслей и намерений.
- ✓ **УПОТРЕБЛЕНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКОГО СЛЕНГА:** слова и выражения вроде «выпилиться», «обнулиться», «суицид», «дед инсайд» («dead inside»)
- ✓ **РАЗГОВОРЫ О СМЕРТИ:** высказывания о бессмысленности жизни, фразы о желании исчезнуть, самообвинения и самоуничижение, частые разговоры о смерти, загробной жизни, шутки и иронические высказывания, оправдание самоубийств других людей, романтизация смерти, слова-прощания, косвенные угрозы или намеки, прямые сообщения о суицидальных намерениях, сообщение о конкретном плане суицида



**ОСОБУЮ ОПАСНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
СОВОКУПНОСТЬ МАРКЕРОВ, ИХ
НАРАСТАНИЕ И ПРЯМЫЕ УКАЗАНИЯ
НА ПОДГОТОВКУ К УХОДУ ИЗ ЖИЗНИ!**

ДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА

- 1. НАБЛЮДЕНИЕ:** организуйте наблюдение за учащимся - внимательно отслеживайте любые изменения в поведении, внешности или интересах ученика, фиксируйте наблюдаемые изменения, отслеживайте динамику
- 2. ИНФОРМИРОВАНИЕ:** сообщите педагогу-психологу/социальному педагогу, администрации образовательной организации. **ПРИ УГРОЗЕ ЖИЗНИ – НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ В ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ!**
- 3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ/ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ:** тактично, без обвинений сообщите о своих подозрениях, выработайте совместный план действий, настоятельно рекомендуйте обращение к психологу и психиатру
- 4. ПОМОЩЬ:** займите спокойную и поддерживающую позицию, проведите доверительный разговор, предложите помощь психолога, предоставьте информацию о телефонах доверия и профильных учреждениях
- 5. ПРОФИЛАКТИКА:** формируйте жизнеутверждающие установки, обучайте навыкам проблемно-разрешающего поведения, саморегуляции и управления эмоциями, усильте конструктивную занятость

**КУДА
ОБРАТИТЬСЯ
ЗА ПОМОЩЬЮ?**

- ▶ Детский телефон доверия: 8-800-2000-122
- ▶ Круглосуточный телефон доверия Алтайской краевой клинической психиатрической больницы: 8 (3852) 66-86-88
- ▶ Алтайский краевой центр ППМС-помощи: 8 (3852) 50-23-54
- ▶ Горячая линия кризисной психологической помощи
- ▶ Министерства Просвещения РФ: 8-800-600-31-14

