

# Выявление и предупреждение суицида среди подростков

1. Характеристика подростка с риском самоубийства
2. Признаки суицидального поведения
3. Особенности психологического состояния подростка
4. Как заметить надвигающийся суицид

# Характеристика подростка с риском самоубийства

- Дети и подростки, переживающие острые, экстремальные или длительные, психологически тяжелые ситуации.
- Подростки, в поведении которых имеются аффективные расстройства в форме депрессии, дисфории (состояние ничем не обоснованной грусти).
- Подростки с патохарактерологическими, психопатическими реакциями и психопатоподобными состояниями с преобладанием возбудимости, неустойчивости, демонстративности и психастенических расстройств в поведении.
- Подростки, употребляющие спиртные напитки и склонные к асоциальным формам поведения.
- Подростки из конфликтных семей, а также проживающие с психически больными родственниками, родителями-алкоголиками и наркоманами, в семьях, где были случаи суицидов у кого-либо из близких.
- Подростки, страдающие хроническими соматическими и неврологическими заболеваниями, приводящими к социально-психологической изоляции и сопровождающимися депрессивными переживаниями.
- Подростки, совершившие в прошлом попытку самоубийства, а также высказывающие угрозу суицида.

# Признаки суицидального поведения

- - постоянная сосредоточенность на проблемах, отсутствие способа их решения;
- - изменение эмоционального состояния:
  - -- слезливость, часто без явной причины;
  - -- буйное поведение или драки;
  - -- видение только негативных сторон жизни, сосредоточенность на смерти;
  - -- вербальные выражения: «я не могу ничего делать», «я хочу только умереть» и др.
  - -- возрастание раздражительности, нетерпимости;
  - -- замкнутость;
  - -- снижение внимания к самому себе;
- - раздача личных вещей, упорядочивание жизни, составление завещания;
- - собирание лекарств, покупка пистолета и пр.;
- - существует план самоубийства (чем четче и реальнее план, тем выше вероятность совершения суицида);
- - внезапное улучшение, просветление после периода длительной депрессии;
- - новые потери;
- - предшествующие суицидальные попытки.

# Особенности психологического состояния

- - психологические потребности не удовлетворяются;
- - человек испытывает невыносимую душевную боль;
- - характерно суженное сознание и амбивалентность чувств.

# Суицидально опасная референтная группа:

- Молодежь: с нарушением межличностных отношений, “одиночки”, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие.
- Сверхкритичные к себе.
- Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.
- Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.
- Люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

# Признаками эмоциональных нарушений являются:

- Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.
- Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость).
- Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду.
- Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти.
- Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие.
- Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку.
- Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы.
- Погруженность в размышления о смерти.
- Отсутствие планов на будущее.
- Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

# Внешний вид и поведение

- Тоскливое выражение лица
- Гипомимия
- Амимия
- Тихий монотонный голос
- Замедленная речь
- Краткость ответов
- Отсутствие ответов
- Ускоренная экспрессивная речь
- Патетические интонации
- Причитания
- Склонность к нытью
- Общая двигательная заторможенность
- Бездеятельность, адинамия
- Двигательное возбуждение

# Эмоциональные нарушения

- Скука
- Грусть
- Уныние
- Угнетенность
- Мрачная угрюмость
- Злобность
- Раздражительность
- Ворчливость
- Брюзжание
- Неприязненное, враждебное отношение к окружающим
- Чувство ненависти к благополучию окружающих
- Чувство физического недовольства
- Безразличное отношение к себе, окружающим
- Чувство бесчувствия
- Тревога беспредметная (немотивированная)
- Тревога предметная (мотивированная)
- Ожидание непоправимой беды
- Страх немотивированный
- Страх мотивированный
- Тоска как постоянный фон настроения
- Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности
- Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг



# Психические заболевания

- Депрессия
- Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой
- Маниакально-депрессивный психоз
- Шизофрения

# Оценка собственной жизни

- Пессимистическая оценка своего прошлого
- Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния
- Отсутствие перспектив в будущем

# Взаимодействие с окружающими

- Нелюдимость, избегание контактов с окружающими
- Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью
- Склонность к нытью
- Капризность
- Эгоцентрическая направленность на свои страдания

# Вегетативные нарушения

- Слезливость
- Расширение зрачков
- Сухость во рту ("симптомы сухого языка")
- Тахикардия
- Повышенное АД
- Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха
- Ощущение комка в горле
- Головные боли
- Бессонница
- Повышенная сонливость
- Нарушение ритма сна
- Отсутствие чувства сна
- Чувство физической тяжести, душевной боли в груди
- То же в других частях тела (голове, эпигастрии, животе)
- Запоры
- Снижение веса тела
- Повышение веса тела
- Снижение аппетита
- Пища ощущается безвкусной
- Снижение либидо
- Нарушение менструального цикла (задержка)

# Динамика состояния в течение суток

- Улучшения состояния к вечеру
- Ухудшение состояния к вечеру