

**МАРКЕРЫ  
СУИЦИДАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

# НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Учитель - это взрослый, который каждый день видит ребенка и проводит с ним даже больше времени, чем его собственные родители. Он может заметить первые сигналы, указывающие на то, что что-то не так с учеником.

Эти сигналы могут быть проявлением просто плохого настроения у ребенка, а также могут свидетельствовать о его потребности в поддержке и помощи.

## Типы маркеров

- **Вербальные.** Словесное выражение мыслей, как устно, так и письменно.
- **Поведенческие.** Особенности, проявляющиеся в действиях ребенка или подростка.
- **Ситуативные.** Обусловлены воздействием конкретной произошедшей или происходящей ситуацией.

Также существуют ситуационные факторы – травматические события или жизненные обстоятельства, которые произошли с учеником и стали основной или дополнительной причиной для

# ВЕРБАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ

- Открыто выражает **мысли о смерти**, например: "Я думаю о том, чтобы закончить со всем этим" или "Мне кажется, что мир станет лучше без меня".
- Делает **намек** на свои намерения, например: "Мне кажется, что мои проблемы решатся сами собой" или "Может быть, для всех лучше, если меня не будет".
- Часто **шутит на тему самоубийства**, используя черный юмор или сарказм.
- Проявляет необычный **интерес к вопросам смерти**, например, задает много вопросов о методах самоубийства или о последствиях смерти.

# ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ

- Отдает другим предметы, которые имеют большое эмоциональное значение, окончательно приводит в порядок дела, ищет примирения с давними врагами.
- Выражает признаки безысходности, отчаяния и беспомощности.
- Показывает резкое снижение интереса к различным видам активности (отдыху, учёбе, выполнению обязанностей по дому).
- Изменяет свой стиль поведения и образ общения внезапно и значительно.
- Предпочитает избегать общества, стремится к постоянной и устойчивой изоляции.
- Подвергается воздействию психоактивных веществ (наркотики, алкоголь).
- Проявляет стремление к рискованным поступкам.
- Часто травмируется, занимается самоповреждением.

# ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ

- ест слишком мало или слишком много;
- спит слишком мало или слишком много;
- забывает о внешнем виде, становится неряшливым;
- пропускает занятия, игнорирует домашние задания, избегает общения;
- переживает негативные эмоции (раздражение, тревога, чувство вины и т.д.);
- замыкается в себе;
- проявляет чрезмерную активность или, наоборот, безразличен к окружающему миру;
- может ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

# СИТУАТИВНЫЕ МАРКЕРЫ

- Изолирован от общества: либо не имеет друзей, либо общается только с одним человеком, чувствует себя отвергнутым или подвергается давлению и издевательствам со стороны окружающих.
- Проживает в нестабильной среде (возможен серьезный кризис в семье, проблемы с родителями или между родителями, наличие алкоголизма или других семейных трудностей).
- Переживает стресс из-за неизлечимых или серьезных заболеваний близких родственников или собственных.
- Проживает среди людей, страдающих нарушениями психического здоровья.
- Ранее предпринимал попытки покончить с собой.
- Имеет склонность к самоубийству из-за суицида, совершенного кем-то из членов семьи, друзей или знакомых.
- Пережил тяжелую утрату (например, смерть близкого человека или развод родителей).
- Стал жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального.

# КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



1. Кризисный чат для подростков и молодежи

<https://твоятерритория.онлайн/>

2. Анонимный чат-бот МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН

<https://мырядом.онлайн/>



3. Всероссийский детский круглосуточный телефон доверия

**8 800 2000 122**

4. Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи г. Уфы

**(347) 295 – 02 – 36**

5. Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям и молодежи

телефон доверия

**(347) 273 – 09 – 00**

экстренная психологическая помощь

**(347) 276 – 56 – 03**