**МАРКЕРЫ ВЫСОКОГО СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

**Ситуационные маркеры высокого суицидального риска:**

🔸 жизненные трагедии (смерть друга, любимого человека; глубоко переживаемая несчастная любовь; травмирующий опыт пережитого насилия, особенно сексуального);

🔸 социально-дезадаптирующие ситуации (конфликты с родителями, сверстниками, учителями; развод родителей; резкая смена социальных условий - помещение в интернаты, учебно-воспитательные учреждения и т.д.);

🔸 ситуации утраты статуса в референтной группе (ситуации «потери лица», позора, унижения);

🔸 ситуации сильнейшего разочарования (предательство близких людей, разочарование в идеях, в лидере, значимой группе и т.д.).

**Поведенческие маркеры высокого суицидального риска:**

🔸 проявления зависимого поведения (признаки химических и нехимических аддикций);

🔸 самоизоляция и резкое снижение повседневной активности;

🔸 резкое изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;

🔸 предпочтение тем общения и потребление информации, связанных со смертью и самоубийствами;

🔸 частое прослушивание траурной или печальной музыки; окружение себя мрачной символикой;

🔸 «приведение дел в порядок» («прощальные» действия: написание писем, раздаривание личных вещей).

**Эмоциональные и коммуникативные маркеры высокого суицидального риска:**

🔸 депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;

🔸 переживание одиночества;

🔸 прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро всё это закончится» – косвенное);

🔸 шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни.

**Когнитивные маркеры высокого суицидального риска:**

🔸 «темная триада»: негативное видение себя, негативное видение окружающих, негативное видение будущего; собственная личность предстает как ничтожная, не имеющая права жить; мир расценивается как место потерь и разочарований; будущее мыслится как бесперспективное, безнадежное;

🔸 разрешающие установки по отношению к суицидальному поведению;

🔸 «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;

🔸 наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.

Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны, оформилось намерение совершить самоубийство («я сделаю это, другого выхода нет») и появился конкретный план, который включает в себя решение о методе самоубийства, средствах, времени и месте. Чем более обстоятельно разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.