



ПАМЯТКА

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 кризиса, а варианты действий сводятся к двум крайностям («либо волшебное разрешение проблемы, либо смерть»), 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 самоуничтожение, 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!

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 ППС-помощи: 8 (3852) 50-23-54
- ▶ Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства Просвещения РФ: 8-800-600-31-14

