

## Приложение 3А к технологической карте

Характерные признаки кризисного состояния можно разделить на 3 группы:  
*словесные, поведенческие и ситуационные.*

### *Словесные признаки*

- Прямо говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить», «Было бы лучше умереть»;
- Косвенно намекать о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду»;
- Много шутить на тему самоубийства, смерти.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.
- Многозначительно прощаться с другими людьми.
- Упрекать себя в бесполезности, никчемности, вине.

### *Поведенческие признаки*

- Изменение суточного ритма (спать слишком мало или слишком много);
- Повышение или потеря аппетита.
- Отказ от личных вещей, имеющих большую личную значимость.
- Приведение в порядок своих дел.
- Примирение с давними врагами.
- Потеря интереса к увлечениям, спорту, работе или школе.
- Уход от обычной социальной активности.
- Пропуски занятий, не выполнение домашних заданий.
- Избегание общения с одноклассниками, замкнутость от семьи и друзей.
- Неспособность сконцентрироваться и принимать решения.
- Проявления раздражительности, угрюмости, подавленного настроения, признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

- Стремление к рискованным действиям.
- Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
- Несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.

- Стремление к тому, чтобы оставили в покое (что вызывает раздражение со стороны других людей).
- Чрезмерная деятельность или, наоборот, безразличие к окружающему миру, попеременные внезапные приступы эйфории и отчаяния.
- Скудные планы на будущее.

#### *Ситуационные признаки*

- Перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- Недавно поменял место жительства.
- Живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм, личная или семейная проблема).
  - Испытывает проблемы со школой или занятостью.
  - Социально изолирован, чувствует себя отверженным.
  - Имеет неприятности с законом.
  - Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
    - Предпринимал раньше попытки самоубийства.
    - Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
    - Относится к себе слишком критически.