

Вопросы родителю для прояснения состояния ребёнка

Признаки возможного наличия суицидальных мыслей у подростка	Да/Нет
I. Эмоции	
У ребёнка большую часть времени устойчиво <i>сниженный фон настроения</i> от подавленности до раздражения.	
Вы наблюдаете у ребёнка высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное <i>беспокойство</i> ребенка, его повышенная тревожность, возможный интенсивный страх, ожидание беды.	
II. Переживания	
Переживания брошенности, ненужности, <i>одиночества</i> (например, ребёнок говорит: «Всем было бы лучше, если бы меня не было. Я всем приношу только вред»).	
<i>Чувство вины</i> . Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.	
Высказывается негативно о своей личности, окружающем мире и будущем: <i>потеря перспективы будущего</i> .	
Подросток заводит разговоры о бессмысленности жизни, о смерти. Задаёт вопросы родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?»	
III. Ощущения в теле	
«Душевная боль». Чувство тяжести за грудиной – «душа болит». Она приносит реальные физические страдания, чаще наблюдается при подавленности, отчаянии.	
IV. Поведение	
Поисковые запросы в интернете и публикации на страницах в соцсетях на тему смерти, суицида, брошенности, непонятости указывают на то, что мысли о причинении себе вреда могут занимать ум ребенка.	
Демонстрирует необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых).	
Подросток символически прощается со своим окружением – просит у всех прощения, раздаривает вещи, особенно субъективно значимые для него.	

Интерпретация:

Если присутствуют хотя бы два ответа «да», есть вероятность того, что ребёнок имеет суицидальные мысли; в таком случае нужно поговорить с ним, чтобы прояснить его намерения и оказать эмоциональную поддержку, а также незамедлительно обратиться за помощью к врачу-психотерапевту.