

**Экспресс – диагностика  
суицидальных рисков в  
подростково – молодежной  
среде**

# Факторы суицидального риска

- Принадлежность к группе риска или наличие факторов риска не означает склонности к суициду.
- Предшествующая попытка суицида.
- Тяжелая морально - психическая обстановка в семье, коллективе.
- Смерть близкого человека, разрыв значимых отношений (утрата, горе).
- Прогрессирующая тяжелая болезнь (рак, СПИД).
- Переживание острого кризиса.
- Эмоциональные нарушения (острые приступы паники, чувство вины, стыда).
- Психические заболевания.
- Выраженная акцентуация личности.
- Алкоголизм (25% алкоголиков кончают жизнь самоубийством).
- Наркомания
- Переживание самоубийства популярного в обществе или в конкретной группе человека.
- Отверженность в детстве.
- Воспитание в семье, где есть алкоголики, наркоманы, психические больные.
- Ранняя потеря родителей, особенно в результате самоубийства.
- Совершение уголовно - наказуемого поступка.
- Получение увечий, необратимых травм.
- Неразделенная любовь.
- Психическая травма в результате сексуального, физического или морального насилия.
- Измена любимого человека.
- Предательство близких.
- Боязнь позора.
- Значительные материальные и бытовые трудности.
- Снижение адаптивной способности к изменениям.
- Принадлежность к группе риска (гомосексуалисты, заключенные, военнослужащие, врачи).

*Сочетание нескольких факторов риска с несколькими видами суицидального поведения - необходимо обратить внимание.*

# Особенности поведения, свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей

1. Смерть и самоубийство как постоянная тема разговора.
2. Предпочтение траурной или скорбной музыки.
3. Раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний.
4. Разговоры об отсутствии ценности жизни.
5. Фантазии на тему собственной смерти.
6. Интерес, проявляющийся прямо или косвенно к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества, оружие и т.п.).
7. Прямые высказывания типа ("Я не могу это выдержать", "Я не хочу жить", "Я хочу умереть и умру", "Нет смысла жить дальше").
8. Косвенные высказывания типа: "Ничего, вы скоро отдохнете от меня", "Он очень скоро пожалеет о том, что...".
9. Приобретение средств для совершения суицида.
10. Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел.
11. Высказывания тяжелых самообвинений, собственной беспомощности, безнадежности.
12. Написание прощальных писем.
13. Странное для окружающих, "прощальное поведение".
14. Несвойственная молчаливость, высказывания с двойным смыслом, связанные со смертью, символические высказывания.
15. Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.
16. Проявление признаков депрессии.

# Экспресс-диагностика суицидального риска

## МЕТОДИКА СР – 10

Просим Вас ответить на поставленные ниже вопросы

ФИО \_\_\_\_\_

Подчеркните или зачеркните Ваш ответ

1. Как Вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях?

да

нет

2. Жизнь иногда хуже смерти?

да

нет

3. В прошлом у меня попытка уйти из жизни

да

нет

4. Меня многие любят, понимают и ценят

да

нет

•

5. Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть

да

нет

6. Я не думаю, что смогу оказаться в безнадежном положении

да

нет

7. Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти

да

нет

8. Как Вы считаете, оказавшись в ситуации, когда Вас предадут близкие и родные, Вы можете жить дальше?

да

нет

9. Я иногда думаю о своей добровольной смерти

да

нет

10. В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило

да

нет

**Всего баллов по ключу СР:**

**Ключ:**

**1 балл присваивается за ответ «да» на вопросы 1;2;3;5;7;9 и ответы «нет» на вопросы 4;6;8;10.**

Уровень суицидального риска  $K_{ср} = CP/10$ . Если коэффициент суицидального риска

$0 < K_{ср} < 0,1$  – низкий уровень суицидального риска;

$0,2 < K_{ср} < 0,3$  – ниже среднего уровень суицидального риска;

$0,4 < K_{ср} < 0,5$  – средний уровень суицидального риска;

$0,6 < K_{ср} < 0,7$  – выше среднего уровень суицидального риска;

$0,8 < K_{ср} < 1,0$  – высокий уровень суицидального риска.

# Опросник суицидального риска

Инструкция: на каждое из высказываний ответить «да» или «нет».

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Работать вам стало труднее, чем раньше
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем вы.
8. Вы считаете, что смерть является искушением.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у вас бывают приступы неуправляемого плача или смеха.
11. Обычно вы осторожны с людьми, которые относятся к вам дружелюбнее, чем вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У вас такое впечатление, что вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В вашей жизни были такие неудачи, когда казалось, что все кончено.
17. Вы обычно недовольны своей судьбой.
18. Вы считаете, всегда нужно вовремя ставить точку.
19. В вашей жизни нет людей, привязанность к которым может очень повлиять на ваши решения и даже изменить их.
20. Когда вас обижают, вы стремитесь, во что бы то ни стало, доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто вы так переживаете, что это мешает вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых вы оказались, отличаются особой несправедливостью.

23. Иногда вам кажется, что вы вдруг сделали что-то скверное или, даже, хуже.
24. Будущее представляется вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто вы действуете необдуманно, повинуюсь первому порыву.

***Ответы «да» оцениваются в 1 балл. 1 – 5 баллов низкая степень, 6 – 15 – средняя степень, 16- 24 – высокая степень, 25 – 29 баллов – пограничная степень (текущие суицидальные тенденции).***



# Методика незаконченных предложений

- 
- Инструкция: закончить предложенное высказывание.
- Если я сильно поругаюсь с родными, то ...
- Если бы меня предал мой лучший друг (подруга), то ...
- Если меня бросит мой любимый человек, то ...
- Если меня на работе всегда будут принижать, то ...
- Если я узнаю, что мой друг (подруга) употребляет наркотики, то ...
- Если бы умер мой самый родной человек, то ...
- Если я не смогу добиться того, о чем давно мечтаю, то ...
- Если моя семья распадется, то ...
- Если все меня будут презирать и смеяться надо мной, то ...
- Если у меня плохое и мрачное настроение, то ...
- Если мои родные откажутся от меня, то ...

Реакция потенциальных суицидентов на различные стрессовые ситуации носят аффективный, непредсказуемый характер. Их высказывания более эмоциональны и категоричны. Наиболее частые ответы: «Я умру вместе с ним», «Повешусь», «Зарежусь», «Уйду из дома», «Впаду в депрессию», «Умру от горя», «Убью, ударю».

Реакция устойчивых на различные стрессовые ситуации носят менее категоричный характер. Их высказывания говорят о более разумном отношении к таким ситуациям. Можно сказать, что они вряд ли будут прибегать к крайним формам поведения. Наиболее частые ответы: «Я буду долго плакать», «Сильно расстроюсь», «Буду жить дальше», «Вечно буду помнить о нем», «Сильно обижусь», « Попрошу его (ее) объясниться».

# Методика «Ассоциации»

**Инструкция:** написать самые первые слова, возникающее по ассоциации с данными словами.

- 1) жизнь,
- 6) наркотики,
- 11) самоубийство,
- 2) человек,
- 7) вечер,
- 12) корень,
- 3) кровь,
- 8) смерть,
- 13) смысл,
- 4) радость,
- 9) друг,
- 14) труп,
- 5) любовь,
- 10) встреча,
- 15) разговор.

**Наиболее частые ассоциативные слова:**

**Суициденты:**

1. Жизнь: трудный путь, птица смерть, мужчина, хорошо;
2. Человек: нет ответа, плохой, деньги, общество, мама;
3. Кровь: война, убийство, смерть;
4. Радость: слезы, подарки, улыбка;

5. Любовь: нет ответа, верность, цветы, слезы, деньги;
6. Наркотики: смерть, шприц, болезнь;
7. Вечер: компания, гулять, темнота;
8. Смерть: горе, потеря, труп, гроб, кладбище, вечно спать, кровь;
9. Друг: нет ответа, дружба, лучший, хороший, общение;
10. Встреча: нет ответа, гулянка, расставание, прогулка, радость;
11. Самоубийство: петля, смерть, неудача, проблемы, безвыходная ситуация, болезнь;
12. Корень: растение, нож, дерево, земля,
13. Смысл : нет ответа, мозг, идея, решение, работа, чувство;
- 14 Труп: морг, смерть, убийство, кровь, круто;
15. Разговор: общение, выяснение отношений, нет ответа, долгий и нудный, смех;

### **Устойчивые:**

1. Жизнь: радость, семья, здоровье, любовь.
2. Человек: "я", ум, личность, жизнь, доброта.
3. Кровь: красный цвет, жизнь, болезнь, труп
5. Радость: счастье, смех, веселье.
6. Любовь: сердце, прекрасно, счастье, любимый человек.
7. Наркотики: отравы, ужас, мрак, вред
8. Вечер: отдых, встреча с любимым, ночь.
9. Смерть: жизнь, темнота, ад, гибель, слезы, ужас, кровь.
10. Друг: доверие и надежность, радость, поддержка, уверенность.
11. Встреча: радость, поцелуй, дорога, объятия, школа, общение
12. Самоубийство: смерть, глупость, идиотизм, грех, извращение
13. Корень: жизнь, трава; дерево, растение, начало, основа, жизни, цветок.
14. Смысл: понятие, логика, жизнь, истина, карьера, кровь.
14. Труп: смерть, человек, похороны, кладбище.
15. Разговор: беседа, общение, дружба, радость, понимание, друг, новость, диалог.

У суицидентов слова, в большинстве носят негативный характер, а у устойчивых ассоциативные слова более жизнерадостны, оптимистичны, разумны. Например, один из главных моментов – ассоциация со словом *самоубийство*. У 1-й группы это чаще всего: неудача, проблемы, смерть, болезнь, безвыходная ситуация (подростки представляют причину, по которой это может случиться). У 2-й группы чаще всего слова: глупость, грех, идиотизм, извращение (не принимают и не понимают явления самоубийства).