

## МАРК

### *Консультация для родителей и законных представителей воспитанников*

Это очень важная информация для родителей. Маркеры опасности — это признаки, которые указывают на то, что подросток может находиться в состоянии острого кризиса и ему требуется немедленная помощь. Эти признаки говорят о высоком риске саморазрушающего поведения, включая суицид.

Вот список таких маркеров, составленный максимально четко.

#### **Критические маркеры опасности (требуют немедленной реакции)**

***Это «красные флаги», игнорировать которые нельзя ни в коем случае.***

##### *1. Прямые или косвенные высказывания о нежелании жить.*

- Прямые: «Я хочу умереть», «Я не хочу больше жить», «Скоро это все закончится».

- Косвенные: «Вам без меня будет лучше», «Я обуза для всех», «Скоро отдохну очень надолго», «Больше вы меня мучить не будете».

##### *2. Приведение дел в порядок.*

- Раздача ценных вещей друзьям и родственникам («на память»).

- Внезапные попытки помириться с давними врагами или написать прощальные письма.

- Необъяснимое «наведение порядка» в комнате, на компьютере, в социальных сетях.

##### *3. Приобретение средств для совершения суицида.*

- Попытки раздобыть таблетки, веревку, оружие и т.д. Это самый грозный признак.

##### *4. Самоизоляция и прощание.*

- Полный уход от контактов: прекращение любых коммуникаций даже с самыми близкими друзьями.

- Прощальные намёки в соцсетях, мессенджерах (посты, сторис, статусы с намёком на прощание).

##### *5. Резкое, необъяснимое улучшение настроения после длительной подавленности.*

- Это очень коварный признак! Родственникам может показаться, что кризис миновал. На самом деле, такое спокойствие может означать, что мучительное решение уже принято, и внутренняя борьба закончилась.

##### *6. Физическое самоповреждение (селфхарм) с опасными для жизни последствиями.*

- Глубокие порезы, ожоги, особенно в области запястий, бедер, шеи.

- Любые действия, требующие последующей медицинской помощи (сильное кровотечение, отравление).

**Маркеры высокого риска** (требуют срочного вмешательства и консультации со специалистом)

**Эти признаки сигнализируют, что подросток в глубоком кризисе, и риск перехода к опасным действиям очень высок.**

1. *Выраженная и продолжительная депрессия.*

- Ангедония — полная утрата способности получать удовольствие от чего бы то ни было.
- Двигательная заторможенность или, наоборот, сильное возбуждение.
- Стойкое нарушение сна и аппетита (потеря или резкое увеличение веса).

2. *Резкая социальная изоляция.*

- Полный разрыв всех социальных связей, уход в себя, отказ выходить из комнаты.

3. *Острая реакция на стресс.*

- Попытка суицида или самоповреждения в прошлом.
- Недавняя тяжелая утрата: смерть близкого, развод родителей, расставание с парнем/девушкой, особенно если подросток остался с этим один на один.
- Пережитое насилие (физическое, сексуальное, психологическое).

4. *Употребление психоактивных веществ (ПАВ).*

- Алкоголь и наркотики снижают контроль над побуждениями и могут подтолкнуть к роковому шагу.

5. *Агрессивное и импульсивное поведение.*

- Вспышки ярости, истерики, участие в драках, опасное вождение. Это может быть признаком невыносимой внутренней боли.

6. *Чувство безнадежности и безисходности (нахождение «в ловушке»).*

- Убежденность, что ситуация никогда не улучшится, и выхода нет. Фразы: «Отстань, ничего уже не изменить», «Это бесполезно».

**Что делать родителям, если они заметили маркеры опасности?**

1. **НЕ ОСТАВЛЯТЬ ОДНОГО НИ НА МИНУТУ.** Если есть прямой намёк на суицид или его подготовку — обеспечьте постоянное присутствие кого-то из взрослых.

2. **ГОВОРИТЬ ПРЯМО И ОТКРЫТО.**

- Задайте прямой вопрос: «Ты думаешь о том, чтобы навредить себе или покончить с жизнью?»

· Миф: «Если спросить, то можно подкинуть ему эту идею». Правда: Открытый разговор снижает тревогу и дает подростку шанс выговориться и попросить о помощи.

3. **ВЫРАЗИТЬ ПОДДЕРЖКУ И ПОНИМАНИЕ.**

- «Я не до конца понимаю, что ты чувствуешь, но я вижу, как тебе тяжело. Я люблю тебя и мы справимся с этим вместе».

4. **НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ.**

5. **УБРАТЬ ОПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ:** Из дома необходимо убрать лекарства, острые предметы, оружие и т.д.

**Главное:** Не пытайтесь справиться с этой ситуацией в одиночку и не надейтесь, что «само пройдет». Промедление может стоить жизни. Обращение к психиатру в такой ситуации — это не клеймо, а акт спасения.

**Берегите своих детей. Ваша внимательность и своевременная реакция — самый важный фактор защиты.**