

Приложение 1

«Знаки» суицидального риска

- Человек испытывает фантазии и мысли о *самоповреждении, самоубийстве*. Необходимо оценить частоту, длительность и характер этих явлений, а также способность контролировать их самостоятельно.
- Признаки «*процания*»: раздача долгов, подарков, написание завещания, «*прощальных*» писем.
- *Суицидальные угрозы*. Нередко высказывания носят *прямой* характер («Я покончу с собой»), но чаще суицидальные тенденции проявляются в *косвенных* угрозах типа: «Не хочу быть больше обузой...», «Лучше не жить, чем так страдать...», «Теперь я больше никого не побеспокою...», «Я вам больше не помешаю...», «Вы меня больше не увидите...», «Я не в силах сам ничего предпринять...», «Нет мочи больше терпеть все это...», «Я неудачник и являюсь для всех обузой...», «Всем будет только лучше без меня...» и др.
- *Суицидальные попытки ранее*. Чем больше количество и выше тяжесть совершённых попыток ранее, тем выше вероятность дальнейшего суицидального поведения.
- *Степень планирования суицида*. Наличие конкретного плана, чётких представлений индивида о времени, месте и способе суицидальных действий связаны с большим риском их реализации.
- *Наличие средств суицида* (накапливание медикаментов, наличие огнестрельного оружия, ядохимикатов и пр.). Риск увеличивается при наличии доступа к средствам, о которых думает пациент.
- *Признаки депрессии, тяжёлого страха, бред и галлюцинации*

Симптомы депрессии

- *Сниженное настроение*: «потухший» взгляд, задержка дыхания, тяжёлые вздохи, необщительность, молчаливость, высказывания об отсутствии надежды, перспектив, смысла жизни.
- *Снижение интереса к обычным для данного человека занятиям, контактам и развлечениям*. Человек много времени проводит в постели, ничем не интересуется, избегает общения, просмотра телепередач, чтения и др.
- *Снижение работоспособности, повышение утомляемости*. Человек обвиняет себя за «слабость воли», считает «никому не нужным», «никчёмным».
- *Снижение самооценки и потеря уверенности в себе*. Своё прошлое, настоящее и будущее человек воспринимает как череду прошедших и предстоящих неудач, в которых винит только себя.
- *Чрезмерное чувство вины, беспричинное порицание себя*. Субъект обвиняет себя в реальных и надуманных неудачах, берёт на себя вину за события в жизни близких, а иногда и незнакомых людей.
- *Повторяющиеся мысли и высказывания о смерти, самоубийстве. Суицидальные акты.*
- *Нарушение концентрации внимания, снижение памяти, чувство интеллектуальной неполноценности*. У человека может появиться ощущение, что его умственные способности необратимо снижаются и он болен каким-либо тяжёлым заболеванием мозга.
- *С уменьшением интенсивности депрессии эти симптомы проходят.*
- *Нерешительность, чрезмерные колебания в выборе даже незначительного решения.*
- *Заторможённость, снижение двигательной активности. Реже - беспокойство, повышение двигательной активности.*
- *Нарушения сна*. Затруднения в засыпании, пробуждения по ночам, ранние пробуждения, отсутствие удовлетворённости ночным сном, чувство постоянной мыслительной работы по ночам. Бессонница в ранние утренние часы может сопровождаться тягостными тревожными переживаниями с суицидальными мыслями.
- *Понижение или повышение аппетита*. Значительное понижение аппетита и потеря веса говорят о тяжести состояния. В некоторых случаях повышение аппетита и увеличение веса может служить «компенсацией» отсутствия удовлетворения в других жизненных сферах. Учащение употребления алкоголя также может говорить о безуспешных попытках «ухода» от тяжёлых чувств.
- *Снижение либидо, уменьшение потребности в сексуальной сфере.*
- *Соматические симптомы*: задержка стула, сухость во рту, колебание артериального давления.