**Маркеры кризисного состояния у детей и подростков**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Внешний вид и поведение*** | ***Словесные маркеры*** ***(что проговаривает ребенок)*** | ***Ситуационные маркеры*** |
| * тоскливое выражение лица;
* склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания;
* гипомимия (повышенная, часто неестественная активность мимики лица);
* амимия (отсутствие мимических реакций);
* тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость ответов, отсутствие ответов;
* ускоренная экспрессивная речь, причитания;
* общая двигательная заторможенность и бездеятельность, адинамия;
* двигательное возбуждение;
* скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость, брюзжание;
* неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих;
* безразличное отношение к себе и своему внешнему виду, к окружающим – чувство «бесчувствия»;
* тревога беспредметная (немотивированная) либо тревога предметная (мотивированная);
* ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный;
* тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности, углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг;
* оценка собственной жизни: пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание о неприятных событиях прошлого; пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем;
* активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к специалисту за помощью) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими;
* психосоматические симптомы: слезливость, расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия, повышенное АД, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, ощущение комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, резкое изменение веса, потеря аппетита или импульсивное обжорство, чувство душевной боли в груди, и в то же в других частях тела (голове, эпигастрии, животе), запоры, нарушение менструального цикла;
* избегающее поведение (необъяснимые или часто повторяющиеся исчез­новения из дома, прогулы в школе);
* безразличное отношение к ситуациям неудач в повседневной жизни;
* внезапное враждебное и рискованное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках;
* внезапные проблемы в учебной деятельности: снижение концентрации внимания, падение успеваемости, активности, неспособность к волевым усилиям;
* противоречивость (амбивалентность) в отношениях и мышлении, напри­мер: одновременно любит и ненавидит родителей, сестер и братьев, про­тиворечив в принятии своего решения о жизни и смерти;
* приведение в порядок своих дел, отказ от личных вещей, раздача подарков.
 | * прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Скоро все это закончится!», «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!»);
* шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»);
* уверения в беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случиться, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.);
* прощания;
* самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю» и т.п.);
* сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).
 | * любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону;
* смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников;
* семейные неурядицы;
* неприятности с законом;
* коммуникативные затруднения;
* проблемы со школой или занятостью;
* социальная изоляция, особенно от семьи или друзей;
* хроническая, прогрессирующая болезнь;
* нежелательная беременность.
 |