

LISTA KONTROLNA

Sygnały ostrzegawcze _ objawy zespołu presuicydalnego

(wg Szymańska J., *Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik...*; Warszawa 2012)

FAZA	SYGNAŁY	TAK
WCZESNE SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE	Izolacja od rodziny i przyjaciół	
	Zainteresowanie tematyką śmierci	
	Wyraźne zmiany osobowości i nastroju	
	Trudności z koncentracją, obniżenie wyników w nauce	
	Zaburzenia snu i apetytu	
	Utrata zainteresowania dotychczasowymi rozrywkami	
	Objawy psychosomatyczne	
	Znudzenie, zubożnienie	
	Utrata zainteresowania rzeczami dotąd istotnymi (np. wyglądem)	
SYGNAŁY WYSOKIEGO RYZYKA	Rozmawianie o samobójstwie lub jego planowanie	
	Nagłe impulsywne zachowania	
	Zachowania buntownicze i uciezkowe	
	Nagłe stosowanie substancji psychoaktywnych	
	Odrzucanie pomocy	
	Samooskarżanie („jestem złym człowiekiem”, poczucie „psucia i gnicia w środku”)	
	Komunikaty na temat braku sensu, beznadziejności życia, braku wyjścia	
	Nieprzyjmowanie pochwał i nagród	
	Komunikowanie, że niedługo przestanie się być problemem lub się zniknie	
	Nagła poprawa samopoczucia (może oznaczać, że po trudnej walce wewnętrznej, uczeń podjął decyzję o samobójstwie i odczuwa ulgę)	
	Rozdawanie ulubionych przedmiotów	
	Przygotowanie testamentu	
	Komunikaty: „jestem zły”, „nie powinienem się urodzić”, „chcę umrzeć”	
	SUMA WSKAZAŃ	
Zaobserwowanie 4 i więcej objawów na przestrzeni kilku tygodni wymaga podjęcia działań interwencyjnych!		