

**Памятка
для родителей (законных представителей)
по признакам суицидального поведения**

1. Стремление к постоянному длительному уединению, отстраненности от окружающих, включая родных и друзей.
2. Изменение (особенно резкое) режима сна, бессонница.
3. Падение учебной успеваемости.
4. Резкие и частые смены настроения от апатии до агрессии.
5. Изменения во внешнем виде (безразличное отношение к своему внешнему виду, неопрятность).
6. Раздача личных вещей в качестве подарков своим близким, друзьям.
7. Стремление «привести свои дела в порядок».
8. Самоповреждающее и рискованное поведение (стремление оказаться в местах с высоким риском травмоопасности).
9. Появление в речи высказываний «ненавижу жизнь», «я никому не нужен», «лучше умереть», «не могу этого вынести», «они все еще пожалеют» и подобных.

Нельзя оставлять без внимания любое высказанное подростком стремление уйти из жизни.

Необходимо выслушать ребенка, проявить спокойствие и выдержку и предложить ему обратиться к специалистам.

*«Общероссийский детский телефон доверия для детей и подростков»
8-800-2000-122*

*Телефон «Консультационный центр» для консультирования родителей
8(3522)44-98-50, 8(3522)44-98-54*