**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 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*

**Дата: ФИО:**

 **Роспись:**