**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

**ПРИЗНАКИ**

* Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
* Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
* Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
* Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
* Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь.
* Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью (самопорезы, экстремальные виды спорта, опасные лайк хаки)
* Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, прессе.
* Появление у ребенка литературы (книг, брошюр, дисков) о самоубийствах, просмотр соответствующей информации в интернете, контакты в социальных сетях.

**ФАКТОРЫ РИСКА**

* Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
* Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
* Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
* Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
* Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
* Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

**ПУТИ ДЕЙСТВИЯ**

1. Наблюдать за ребенком – отслеживать изменения в поведении, состоянии, ситуации.
2. Обратиться к специалисту - совладать с собой, разобраться в своих собственных мыслях и поступках.
3. Определить источник психического дискомфорта ребенка - исключить ситуацию страдания.

**КУДА ОБРАЩАТЬСЯ**

* **Телефон доверия:** 8-800-2000-122
* **Детский психиатр:**

Гизатуллин Рашид Октябристович,

Кузьмина Ильдана Олеговна,

8 мкр., детская поликлиника №2, тел.25-09-38

* **Медицинский психолог:**

Галина Галина Николаевна,

16а мкр., городская детская поликлиника №1, тел. 23-64-12

* **Школьный психолог*:*** Столярова Инна Валерьевна , кабинет 203.

*Опасность, что Вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, – ничто по сравнению с тем, что ребенок может погибнуть из-за Вашего невмешательства.*