**ПРОФИЛАКТИКА АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**Памятка для родителей**

Подростки совершают суицид преимущественно в случаях, когда не видят решения своих проблем, если попытки справиться с проблемами завершились неудачно и при резком обострении чувства безнадежности.

Формирование психологической устойчивости - важное направление психопрофилактики самоубийств.

**Вас как родителя должны насторожить следующие особенности в поведении Вашего ребенка (предсуицидальное поведение):**

***Общие изменения в поведении***

1. Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаление от близких; несвойственная замкнутость у общительных; возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых.

2. Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам.

3. Пренебрежение внешним видом.

4. Нарушения сна: бессонница или повышенная сонливость.

5. Снижение аппетита, похудание.

6. Частое прослушивание печальной музыки.

7. Резкое снижение повседневной активности: ухудшение школьной успеваемости, отказ от прежних увлечений и др.

8. Уверения в беспомощности и зависимости от других.

9. Разговоры или шутки о желании умереть, сообщение о конкретном плане суицида.

10. Медленная, маловыразительная речь.

11. Высказывания самообвинения.

***Словесные заявления типа:*** «ненавижу жизнь»; «они пожалеют о том, что они мне сделали»; «не могу этого вынести»; «я покончу с собой»; «никому я не нужен».

***Эмоциональные признаки:***

1. Беспомощность-безнадежность.

2. Переживание горя.

3. Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная раздражительность, агрессивность, отгороженность, отсутствие удовлетворения, печаль.

4. Вина или ощущение неудачи, поражения.

5. Чрезмерные опасения или страхи.

6. Чувство собственной малозначимости.

7. Рассеянность или растерянность.

**Обращение за помощью:** г. Тюмень, ул. Герцена, 74, кабинет кризисной помощи, контактный телефон: 8(3452) 50-66-39; телефоны Доверия: 8(3452) 50-66-43, 8 800 220 8000.