**Памятка для родителей по профилактике суицида**

Подростковый суицид – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Ребенок всегда подаёт сигналы о готовящемся суициде, но окружающие зачастую игнорируют эти сигналы

**Обращайте внимание на следующие признаки суицидального поведения:**

• утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

• пренебрежение собственным внешним видом, неряшливость;

• появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

• резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

• снижение успеваемости и рассеянность;

• плохое поведение в колледже, прогулы, нарушения дисциплины;

• неуверенность в завтрашнем дне;

• склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

• проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

• стремление «привести дела в порядок», «подвести итоги», просить прощение за все, что было;

• шутки и ироничные высказывания либо философские размышления на тему смерти.

• безразличное расставание с любимыми ранее вещами или деньгами, раздаривание их.

**ЧТО ДЕЛАТЬ? КАК ПОМОЧЬ?**

Если Вы заметили хотя бы 1-2 из этих признаков, следует немедленно обратиться к специалистам.

1. **Телефон доверия подростков 8-800-2000-122;**
2. Телефон доверия ГБУЗ «Республиканский психоневрологический диспансер» 668-311;
3. **Единая служба 112;**
4. Центр экстренной психологической помощи МЧС России 8-495-9895050;
5. **Отделение медико-психологической и психотерапевтической помощи ГБУЗ «Республиканский психоневрологический диспансер», г. Улан-Удэ, ул. Модогоева 1,а, кабинет кризисной помощи 8(3012)211986;**
6. Детское диспансерное отделение ГБУЗ «Республиканский психоневрологический диспансер», г. Улан-Удэ, ул. Комсомольская 28,а 8(3012)443738
7. **Кабинеты медико-психологического консультирования поликлиник по месту жительства**
8. Педагог – психолог техникума 8- 914-0530403

**Сайты:** [**www.помощьРядом.рф**](http://www.помощьРядом.рф)**;** [**www.твоятерритория.онлайн**](http://www.твоятерритория.онлайн)

Приложения: Антитревога, Анти-Депрессия, АнтиПаника lite, Norbu.