**Памятка для родителей по профилактике аутоагрессивного поведения у подростков**

**Причины проявления суицидального поведения**

* Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
* Резкое повышение общего ритма жизни.
* Алкоголизм и наркомания среди родителей.
* Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.
* Алкоголизм и наркомания среди подростков.
* Неуверенность в завтрашнем дне.
* Отсутствие морально – этических ценностей.
* Потеря смысла жизни.

**Признаки готовности ребенка к суициду:**

* утрата интереса к любым занятиям;
* пренебрежение собственным видом, неряшливость;
* появление тяги к уединению, отсутствие близких людей;
* резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
* внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
* плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
* склонность к риску и к неоправданным, опрометчивым поступкам;
* проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
* безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
* стремление привести дела в порядок, подвести итоги, попросить прощение за все, что было;
* самообвинения или наоборот – признание в зависимости от других;
* шутки или иронические высказывания, либо философские размышления на тему смерти.

**Советы, которые помогут изменить ситуацию.**

* Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса, любому из нас, прежде всего, необходим кто – нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую словами.
* Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем эти планы расплывчаты и не определены.
* Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение тоже может служить основанием для тревоги.
* Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находясь в состоянии глубокой депрессии.
* Постарайтесь аккуратно спросить, не думает ли он или она о самоубийстве, Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

**Всероссийский «Детский телефон доверия»**

**тел.8-800-200-122 (бесплатно, круглосуточно)**

В Оренбурге на «Телефон доверия» можно позвонить по следующим номерам:

- 8 (3532) 90-11-50 — для детей и подростков, время работы с 9.00 до 17.00;

- 8 (3532) 32-73-27 — для взрослых, время работы с 9.00 до 17.00;

- 8 (3532) 40-22-22 — для взрослых, круглосуточно;

- 8 (3532) 40-23-13, 40-61-47 — для взрослых, с 9.00 до 18.00.