**Профилактика суицидов**

Когда стоит обратиться за профессиональной помощью:

-Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких

-Склонность к неоправданно рискованным поступкам

-Посещение врача без необходимости

-Нарушение дисциплины или снижения качества работы или учебы

-Расставание с дорогими вещами или деньгами

-Приобретение средств для суицида

-Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовление к уходу

-Пренебрежение внешним видом, аккуратностью в быту

-Уверения в беспомощности и зависимости от других

­-Разговоры или шутки о желании умереть

-Высказывание самообвинения

-Двойственная оценка значимых событий

-Медленная, маловыразительная речь

-Беспомощность – безнадежность

-Переживание горя

-Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная возбудимость, отсутствие удовлетворения, печаль, грусть

-Несвойственная агрессия или ненависть к себе

-Вина или ощущение неудачи, поражения

-Чрезмерные опасения или страхи

-Чувство малозначимости, никчемности, ненужности.

Рекомендации родителям ребенка:

1. Фон общения с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным.

 2. Необходимо свести до минимума критику и нега­тивные оценки поведения ребенка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы.

 3. Главный козырь взрослых — это терпение и так­тичность.

 4. Необходимо развивать у ребенка инициативность и самостоятельность.

 5. В быту необходимо стимулировать ребенка к разно­стороннему общению: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо (деньги — продавцу, телеграмму — теле­графистке и т. д.). На первых этапах присутствие и учас­тие знакомого взрослого обязательно.