

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
**«Что важно знать каждому родителю»**



## Признаки суицидального поведения у детей и подростков:

- Резкие изменения во внешности и поведении
- Неожиданное ухудшение успеваемости, непосещение учебного заведения
- Утрата интереса к любимым занятиям
- Резкое ухудшение отношений с одноклассниками или низкий статус ребёнка в среде сверстников
- Разрыв отношений с парнем/девушкой/другом/подругой
- Адаптационный период (первый курс, переход в другую группу/ класс, переход в другое учебное заведение)
- Внутрисемейные изменения (развод родителей или обострение отношений между родителями, рождение брата/сестры, смерть родственника, близкого человека или любимого животного и т.п.)
- Ситуации насилия, жестокого обращения, пренебрежения
- Психические и соматические заболевания
- Резкая потеря интереса к социальным сетям, компьютерным играм
- Склонность к уединению и отчуждению
- Членство в группировке или секте
- Злоупотребление алкоголем и наркотиками, ранние половые связи, беременность
- Проблемы со сном, потеря аппетита, апатия
- Суицид значимого человека (родственник, друг, кумир)
- Побег из дома, непредсказуемые уходы из школы
- Раздача личных вещей, самобичевание, угрызения совести
- Попытки суицида\*
- Разговоры о смерти, записки о самоубийстве\*
- Чувство безнадежности, тревога, депрессия, эйфория после депрессии\*

*Высокий риск суицидального поведения учащихся при наличии двух перечисленных признаков.*

*\* обозначены признаки, которые могут говорить о высоком риске суицидального поведения самостоятельно, без совокупности с другими признаками.*

## **Контактные телефоны организаций, оказывающих помощь семье и детям в кризисных ситуациях**

**8-800-2000-122** – Детский телефон доверия (для детей, подростков и их родителей), звонки бесплатны и анонимны, ежедневно с 8.30 до 20.00

**8 (8652) 99-17-86** – служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» для взрослых, круглосуточное экстренное психологическое консультирование

**8-800-25-000-15** – «Дети онлайн» (кибербуллинг и другие вопросы, связанные с посещением онлайн пространства детьми) ежедневно с 9.00 до 18.00, г. Москва

**8-800-700-06-00** – Всероссийский телефон для женщин, пострадавших от насилия, звонки бесплатны (с 07.00 до 21.00 с понедельника по пятницу)

**8-800-700-01-83** – Телефон доверия для взрослых (многоканальный) бесплатно, круглосуточно

**8-800-222-05-45** – Помощь уставшим мамам (с 10.00 до 22.00), психологическая поддержка молодых родителей и беременных женщин

**8-800-200-02-00** – Консультирование по вопросам здоровья (психологи, врачи, круглосуточно, бесплатно)

**[www.propsyteen.ru](http://www.propsyteen.ru)** – кабинет онлайн консультирования «ProPsyTeen»

**[www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)** – информационный сайт для родителей

**[www.detionline.com](http://www.detionline.com)** – Дети России Онлайн

**8 (8652) 99-23-66** – ГБОУ «Краевой психологический центр» структурное подразделение «Кризисный центр», ул. Мира, д. 285

**8 (8652) 77-66-99** – ГБУСО «Центр психолого-педагогической помощи населению «Альгис», ул. Фроленко, д. 22

**8(8652) 28-02-95** – ГБУСО «Ставропольский центр социальной помощи семье и детям», ул. Мира, д. 278 «г»