**Признаками возможного аутоагрессивного, суицидального поведения являются:**

* Резкое изменение поведения. Например, ребенок теряет интерес
к тому, чем любил заниматься, у него резко сокращается круг привычных
и любимых увлечений.
* Ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда
не расстается с мобильным телефоном. При этом им устанавливаются пароли на всех девайсах (Девайс представляет собою технологичное устройство
с аккумуляторами и различными функциями: умные часы, смартфон, ноутбук и пр.), используются графические ключи для входа, проводится постоянная очистка используемых браузеров, корзины.
* «Зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе ночью.
* Изменение образа жизни. В частности, ребенок, например, уходит
из дома, не поясняя, куда, в том числе вечером и даже ночью.
* Проявление «аутоагрессии» - наличие на теле и конечностях ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объяснить происхождение которых подросток не может, либо наоборот, стандартно оправдывается («упал», случайно порезался» и так далее).
* В своих изображениях, публикуемых на страницах социальных сетей, детьми могут размещаться фотографии проявлений самоунижения, оскорбления себя в разных и порой даже жестоких формах, вплоть
до нанесения себе травм, в частности, и порезов.

**Наличие следующих проявлений свидетельствует о более высоком риске суицидального поведения:**

* предшествующая попытка суицида;
* суицидальная угроза;
* тяжелая реакция подростка на стресс, особенно на утраты;
* уязвимость подростка к трем угрожающим жизни аффектам — одиночеству, презрению к себе и ярости;
* недостаток поддерживающих условий в окружении подростка (доверительные отношения в семье, друзья, увлечения и т.д.);
* возникновение и эмоциональная значимость фантазий о смерти;
* наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
* иногда в «статусе» страницы в Интернете указывается
так называемый «обратный отсчет» (например, «До самоубийства осталось 10 дней»)

**Задача родителей при возникновении подозрения или проявлении первых признаков саморазрушающего поведения:**

Обратиться к психологу, получить экстренную психологическую помощь по телефону доверия (Всероссийский телефон доверия 8-800-2000-122; в Санкт-Петербурге 576-10-10 круглосуточно, бесплатно)

Не отказываться от очной консультации со специалистом кризисной службы. Принять предложение очной встречи с психологом с целью диагностики психоэмоционального состояния ребенка, с оценкой суицидального риска и получения консультации врача-психиатра при необходимости. Продолжение кризисной помощи при необходимости, НЕ прекращать по своей инициативе.

**Самостоятельные действия родителей:**

Наблюдать за подростком, попытаться понять причину внезапно возникших переживаний, влияющих на поведение и общение.

При сложившихся доверительных отношениях постараться конструктивно обсудить с подростком сложившуюся ситуацию. Для разрядки эмоционального напряжения полезно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шутки разрядить напряженные ситуации.

Уважая права ребенка, выяснить содержание его занятий в сети. Фиксировать время посещения (а в отдельных случаях и продолжительность) ребенком своей страницы в социальных сетях.

Обратить внимание на круг друзей и подписчиков в сети Интернет, изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах, съемки с высоты, крыш и чердаков и т.д.

Родителям необходимо знать, что в процессе беседы наличие всех вышеперечисленных ниже признаков дети чаще всего объясняют тем, что хотели «разыграть» родителей или друзей, отрицая любые подозрения в намерении совершить суицид.