**Педагогам и родителям важно знать**

**начальные признаки суицидального поведения**

**у детей и подростков**

* Потеря аппетита или импульсивное обжорство;
* Бессонница или повышенная сонливость;
* Частые жалобы на соматические недомогания (боли в животе, головные боли, постоянная усталость, частая сонливость);
* Изменение привычек с тенденцией к пренебрежительному отношению к своей внешности и несоблюдению правил личной гигиены;
* Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
* Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
* Утрата прежних интересов, прекращение или уменьшение контактов с друзьями, равнодушие к происходящему;
* Появление не свойственных ранее реакций в виде бесцельных уходов из дома, блужданий в одиночестве;
* Прослушивание печальной музыки, проявление интереса к темам смерти, ухода из жизни, поиск соответствующих ресурсов в Интернете, социальных сетях;
* Пессимистическая оценка своего прошлого, своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем;
* Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
* Употребление алкоголя, появление дома в нетрезвом состоянии.