**Какие признаки поведения подростка могут насторожить родителя?**

* Устойчивые фантазии о смерти (например, странные рисунки или записки с упоминанием слов «суицид», «самоубийство»), невербальные «знаки», мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве (фразы о нежелании продолжать жизнь вроде «я предпочел бы быть мертвым», за которыми подсознательно могут прятаться посылы «я собираюсь убить себя»), сожаления о том, что «еще жив».
* Состояние подавленности, апатии, желание уединения или раздражительность.
* Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда здоровью или жизни.
* Резкое изменение поведения (ребенок стал неряшливым, не хочет говорить с близкими, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к любимым занятиям, отдаляется от друзей, портится поведение в школе; необъяснимые и часто повторяющиеся исчезновения из дома или прогулы в школе).
* Проявления чувства вины, тяжелого стыда, обиды, сильного страха.
* Высокий уровень безнадежности в высказываниях, ощущения одиночества (в форме фраз вроде «мне никто не поможет», «бессмысленно с кем-то разговаривать»).
* Заметная импульсивность в поведении, беспокойство, [ажитация](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B6%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) на фоне дезадаптации (утраты умения приспосабливаться к условиям социальной среды), нарушенных межличностных связей.
* Факт недавнего или текущего кризиса (при этом может наблюдаться необычное снижение активности — например, успеваемости в школе; неспособность к волевым усилиям) или факт недавней утраты.
* Эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты.
* Выраженное физическое или психическое страдание (болевой синдром, «душевная боль»).
* Отсутствие социально-психологической поддержки (не принимающее окружение).
* Нежелание подростка принимать медицинскую помощь (недоступность терапевтическим вмешательствам).

Если вы увидели хотя бы один из признаков — это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. Вы всегда можете обратиться к специалисту самостоятельно или с ребенком.

**Памятка для родителей**

* расспросите ребенка о его виртуальных друзьях;
* заходите в интернет вместе с ребенком. Объясняйте, что и как там устроено, побуждайте ребенка делиться своими впечатлениями, спрашивать совета;
* попросите ребенка рассказывать вам о любых неприятных ситуациях, связанных с его общением в интернете;
* запретите ребенку выдавать свои личные данные (адрес, телефон, дорогу, по которой он ходит в школу, и прочее);
* пообещайте, что вы не будете сердиться и не запретите пользоваться компьютером, что бы ни случилось;
* расскажите своему ребенку, что многое из того, что можно увидеть или прочесть в Сети, не является правдой, не стоит всему безоговорочно верить;
* объясните ребенку, что его виртуальный друг в реальном мире может оказаться не тем, за кого себя выдает;
* также контролируйте своих детей в Сети с помощью специальных программ. Они помогут вам отделить вредоносное ПО, понять, какие сайты посещал ваш ребенок, что он там делал;
* помните, что запрет на пользование компьютером не дает желаемых результатов;
* будьте другом своему ребенку, интересуйтесь его увлечениями и обсуждайте возникающие у него проблемы.

**Ажитация** ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *agitatio* — приведение в движение) — сильное эмоциональное возбуждение, сопровождаемое чувством тревоги и страха и переходящее в двигательное беспокойство, потребность в движении, либо речевое беспокойство, часто не осознаваемые. Человек в таком состоянии становится чрезвычайно суетлив, способен выполнять только простые автоматизированные действия. У него появляется ощущение пустоты и отсутствия мыслей, нарушается возможность рассуждать, устанавливать сложные причинные связи между явлениями.

Данное состояние сопровождается *вегетативными нарушениями*: появляется бледность, учащённое дыхание, сердцебиение, потливость, дрожание рук и т. п. Ажитация оценивается как предпатологическое состояние в границах психологической нормы.

**Телефоны экстренной психологической помощи:**

**Республиканская телефонная горячая линия по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию, — телефон доверия для детей: 8−801−100−16−11 (круглосуточно, бесплатно)**

**Телефон доверия на базе УЗ «Гродненский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»»:**

**170 (круглосуточно, бесплатно, со стационарного телефона)**

**80152 75 23 90 (звонки с мобильного телефона)**