**Когда и куда надо обращаться в суицидоопасной ситуации?**

*Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться* ***к психологу****:*

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;

- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);

- агрессивность по отношению к окружающим;

- зависимости (компьютерная, пищевая);

- резкая негативная смена увлечений, окружения;

- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;

- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);

- резкое снижение успеваемости в школе;

- изменения в самооценке;

- нарушения сна, повышенная утомляемость;

- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

*Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться* ***к психиатру****:*

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;

- суицидальные попытки;

- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);

- длительная бессонница;

- зависимости (от алкоголя, наркотиков);

- сильная тревога и пр.

Уважаемые родители, просим Вас учесть, что, как показывает современная практика, на учет в психоневрологических диспансерах ставят только в случаях хронических, тяжело текущих и требующих медикаментозного сопровождения заболеваний.

***Куда обращаться в кризисных ситуациях?***

**Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122**

(бесплатно, круглосуточно)

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

**Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ**. Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона ***8-800-200-19-10*** из московского региона России*.*