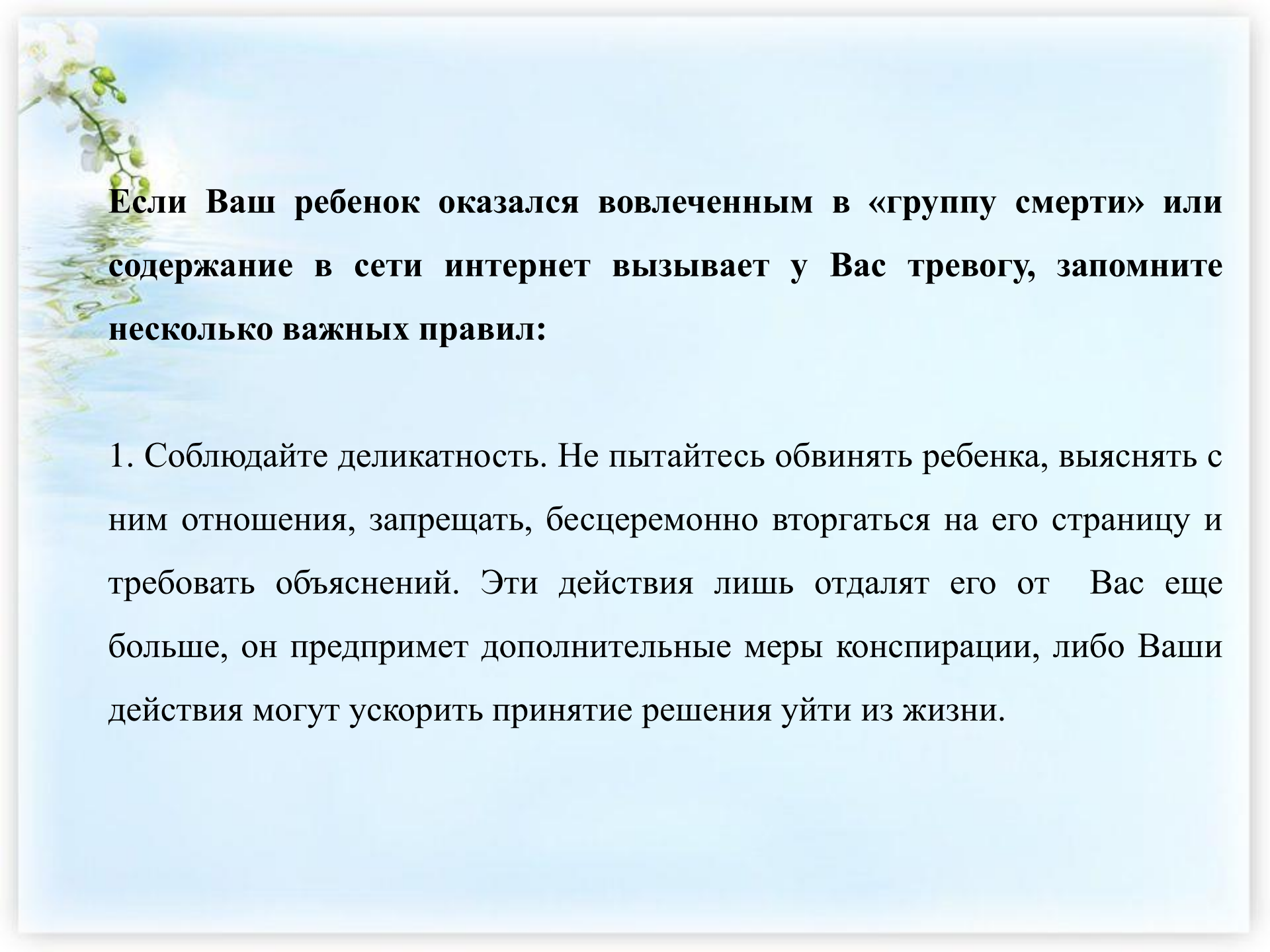


A decorative background featuring a branch of white orchid flowers with yellow centers and green buds, positioned on the left side. The flowers are reflected in a body of water at the bottom of the frame. The background is a light blue gradient.

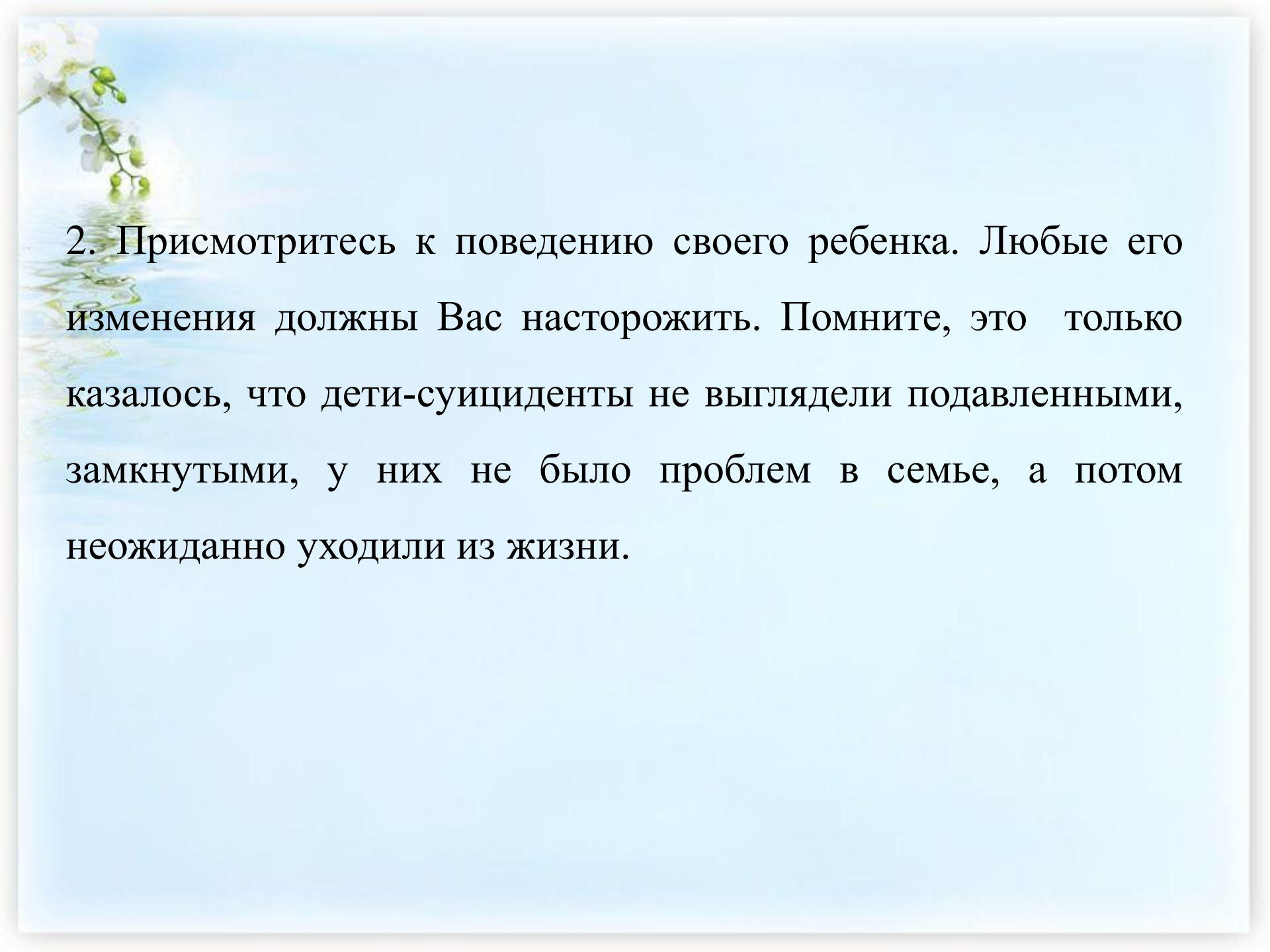
# **Рекомендации психолога**

**Волынкина Е.Н.,  
педагог-психолог**



**Если Ваш ребенок оказался вовлеченным в «группу смерти» или содержание в сети интернет вызывает у Вас тревогу, запомните несколько важных правил:**

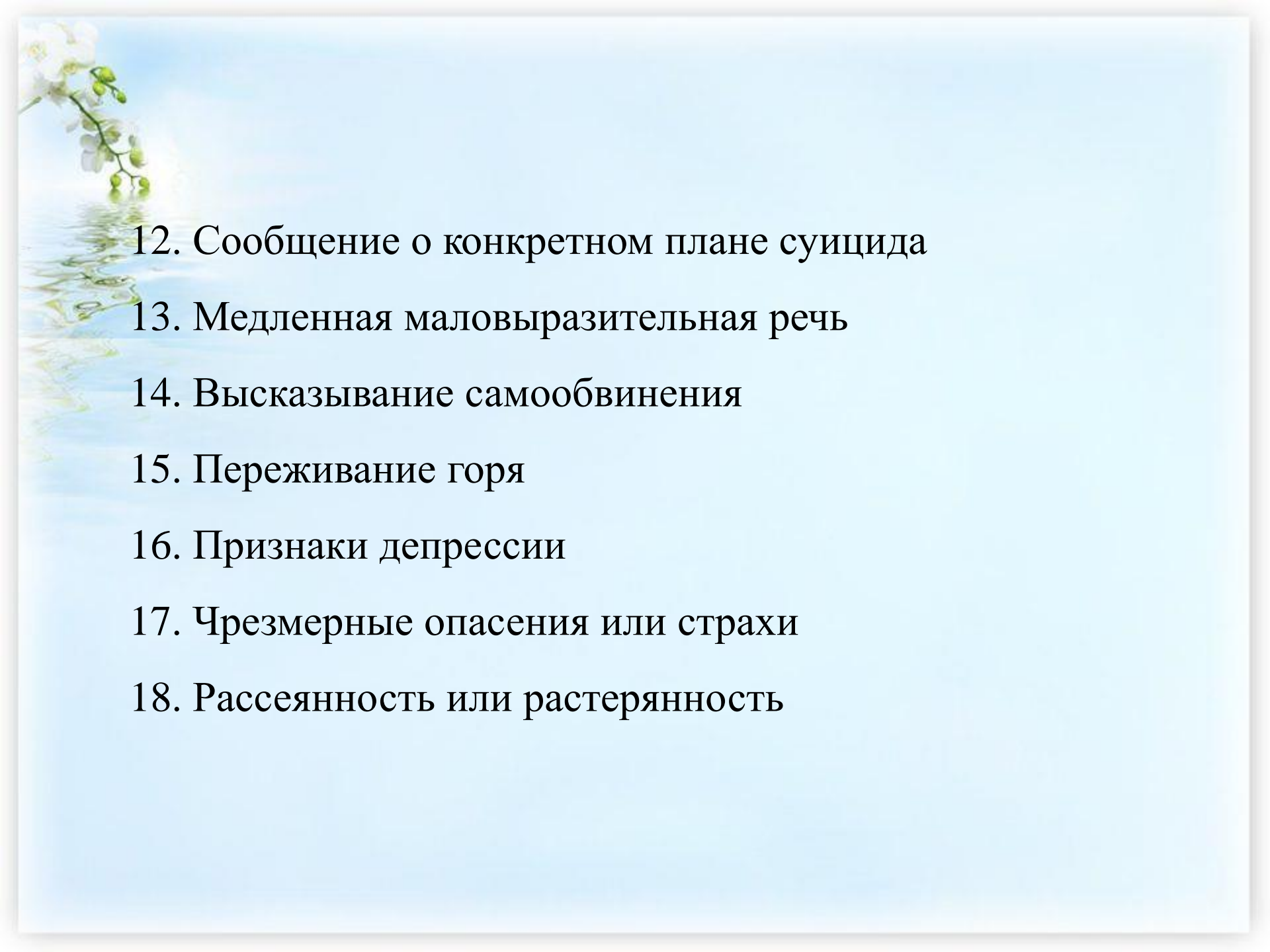
1. Соблюдайте деликатность. Не пытайтесь обвинять ребенка, выяснять с ним отношения, запрещать, бесцеремонно вторгаться на его страницу и требовать объяснений. Эти действия лишь отдалят его от Вас еще больше, он предпримет дополнительные меры конспирации, либо Ваши действия могут ускорить принятие решения уйти из жизни.




2. Присмотритесь к поведению своего ребенка. Любые его изменения должны Вас насторожить. Помните, это только казалось, что дети-суициденты не выглядели подавленными, замкнутыми, у них не было проблем в семье, а потом неожиданно уходили из жизни.

## **Признаки суицидального поведения:**

1. Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких
2. Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам
3. Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток
4. Посещение врача без очевидной необходимости, частые жалобы на головную боль, боль в животе без видимых оснований
5. Расставание с дорогими вещами или деньгами
6. Приобретение средств для совершения суицида
7. Пренебрежение внешним видом
8. «Туннельное» сознание
9. Уверение в беспомощности и зависимости от других
10. Прощание
11. Разговоры или шутки о желании умереть

- 
12. Сообщение о конкретном плане суицида
  13. Медленная маловыразительная речь
  14. Высказывание самообвинения
  15. Переживание горя
  16. Признаки депрессии
  17. Чрезмерные опасения или страхи
  18. Рассеянность или растерянность



На данный момент круглосуточно работает местный телефон доверия для всех подростков и их родителей:

**8 (3952) 70-00-47; 22-93-28.** Общероссийский номер линии доверия по вопросам «игр смерти»:

**8-800-2000-122** (звонок бесплатный).