



**УТВЕРЖДЕНО**  
директор МБОУ «СОШ №3»  
Л.Г. Гафиятуллина  
Введено приказом № 289/3 от 01.09.2026

## ✦ Памятка №1

### Признаки суицидального поведения у подростка

Уважаемые родители! Ваш ребёнок нуждается в вашем внимании и понимании. Обратите особое внимание, если заметили следующие признаки:

#### ✓ Изменения в настроении:

- Длительная грусть, подавленность, плаксивость.
- Вспышки раздражения или агрессии без видимых причин.
- Потеря интереса к любимым занятиям, хобби.

#### ✓ Изменения в поведении:

- Пропуски занятий, снижение успеваемости.
- Изоляция от друзей, закрытость, нежелание общаться.
- Порезы, царапины, следы травм на коже.

#### ✓ Прямые или косвенные высказывания:

- «Мне никто не нужен», «Всё бесполезно», «Лучше бы меня не было».
- Разговоры о смерти, смысле жизни, бессмысленности существования.

#### ✓ Внешние изменения:

- Небрежность в одежде, пренебрежение гигиеной.
- Потеря веса или чрезмерный аппетит.
- Бессонница или постоянная сонливость.

#### ✓ Подготовка к уходу:

- Раздача личных вещей друзьям.
- Приведение дел в порядок, прощание с близкими.

#### 💡 Что делать, если заметили признаки:

- Сразу обратитесь к школьному психологу или другому специалисту.
- Будьте рядом, покажите, что готовы выслушать и поддержать.
- Ни в коем случае не игнорируйте сигналы тревоги.