

Признаки, по которым можно предположить аутоагрессию:

- *депрессивное настроение (плохое настроение, плаксивость, трудный поиск мотивации);
- *необоснованная смена настроения (например, человек более подавлен или агрессивен, чем обычно);
- *изменение пищевых привычек, графика сна;
- *рискованное поведение (высокие дозы психоактивных веществ, незащищенные половые контакты);
- *признаки низкой самооценки (подросток обвиняет во всем плохом себя, утверждает, что физически, психологически или интеллектуально не дорос до нормы или идеала);
- *ушибы, порезы, шрамы, происхождение которых трудно объяснить;
- *отсутствие энергии.

Стоит заподозрить психологические проблемы, в том числе аутоагрессию, если ребенок:

- изолировал сам себя от общества, не интересуется повседневными мелочами;
- заводит разговор о селф-харме или суициде;
- начал принимать или злоупотребляет алкоголем, наркотиками;
- говорит о неудачах, что потерял надежду, рассуждает о своей бесполезности;
- носит одежду с длинными рукавами и брюки все время, даже в жаркую погоду;
- ведет себя тише, чем обычно, старается быть незаметным, не попадаться на глаза.

Запомните!

***Даже при близком общении не всегда можно с уверенностью сказать:
«этот человек может специально нанести себе вред».***

**Помните! Аутоагрессия- это зависимость,
от которой нужно избавляться.
Берегите себя!**