# Какую помощь могут оказать взрослые в вопросах профилактики самоубийств

**Самоубийство** — основная причина смерти среди детей школьного возраста и подростков. Молодые люди, их друзья и родные, персонал школы и общество могут заметить признаки стресса и страданий, например:

* страх и беспокойство о своем здоровье и здоровье друзей, родных и близких;
* нарушения режима приема пищи или сна;
* трудности с концентрацией внимания;
* ухудшение здоровья;
* чувство одиночества и потребность в социальной поддержке друзей и родных;
* отчуждение от друзей или родных;
* грусть, тревога, ворчливость или капризы;
* отказ от любимых занятий.

Важно помнить, что **все реагируют на стрессовые ситуации по-разному.**

## Забота о себе и подрастающем поколении

Такие эмоции как страх, грусть, злость, разочарование и беспокойство, вполне естественны. Для взрослых важно позаботиться о своем физическом и эмоциональном состоянии, чтобы мы могли оказать помощь детям и подросткам в кризисной ситуации. Чтобы хорошо себя чувствовать, мы можем, например:

* обсуждать с близкими свои проблемы и чувства;
* временно отказаться от прослушивания, просмотра или чтения новостей и помнить о том, как соцсети могут влиять на наше настроение;
* регулярно уделять время друзьям и родным любыми доступными способами;
* постараться выделить достаточное количество времени на сон, правильно питаться и регулярно заниматься спортом;
* выделить время на то, чтобы расслабиться, заняться любимым делом или получить новые впечатления;
* отказаться от алкоголя и наркотиков;
* составить список любимых занятий или людей, с которыми можно поговорить по телефону, пообщаться по переписке или в соцсетях, а также регулярно составлять распорядок дня.

## Когда обращаться за помощью

Многие дети, подростки и взрослые могут чувствовать одиночество, страх или растерянность, вызывая озабоченность родителей. Если у вашего ребенка наблюдаются три и более пунктов из приведенного ниже списка в течение **нескольких дней подряд**, важно поговорить со специалистом, которому вы доверяете:

* грусть, депрессия или повышенная раздражительность;
* чувство безнадежности или постоянное беспокойство о будущем;
* отсутствие интереса к занятиям, которые раньше приносили радость;
* существенные изменения аппетита или веса;
* существенные изменения режима сна;
* ощущение усталости, которое мешает работать или играть и из-за которого не хочется двигаться;
* постоянная гиперактивность или возбуждение, неспособность расслабиться;
* чувство бесполезности или глубокое чувство вины;
* трудности с концентрацией внимания и неспособность принимать решения;
* мысли или планы о том, чтобы нанести себе или другим вред.

## Факторы риска самоубийства

Существует ряд факторов, которые свидетельствуют о повышенном риске суицидального поведения, а именно:

* предыдущие попытки самоубийства;
* изоляция и одиночество;
* нанесение себе несуицидальных повреждений (например порезов);
* психическое заболевание (в том числе депрессия), проблемы с поведением и употребление психоактивных веществ;
* высокий уровень стресса в семье;
* случаи самоубийства среди членов семьи;
* риски, связанные с окружающей средой, в том числе наличие в доме огнестрельного оружия;
* ситуационные кризисы (например, наличие оружия в доме, травля и домогательства, серьезные дисциплинарные меры, смерть близкого человека, физическое или сексуальное насилие, прекращение романтических отношений/дружбы, развод, насилие в семье, самоубийство сверстника).

### Важно знать об этих рисках и отнестись к ним серьезно.

**Предвестники самоубийства**

Большинство детей и взрослых, которые думают о самоубийстве, демонстрируют поведение, которое выдает их мысли и планы, а именно:

* угрозы самоубийства в форме прямых (например «я убью себя», «я хочу умереть») и непрямых (например «хочу уснуть и не проснуться») заявлений;
* предсмертные записки и планы совершить самоубийство (**в том числе опубликованные в соцсетях**);
* подготовительные мероприятия, связанные с уходом из жизни (например раздача ценных вещей);
* зацикливание на теме смерти;
* перемены в поведении, внешности, мыслях и (или) чувствах.

## Профилактика самоубийства

Для успешной профилактики важнее всего серьезно относиться к угрозам самоубийства со стороны взрослых, детей и подростков. Особенно в периоды высокого стресса взрослые, дети и подростки могут чувствовать беспокойство, страх, одиночество и подавленность. Некоторые люди могут вообще не проявлять признаков опасного положения. Существует ряд важных мер, которые взрослые могут предпринять, чтобы обезопасить детей, подростков и других взрослых людей.

1. **Создайте безопасную среду и постройте надежные, располагающие и доверительные отношения**, в которых дети, подростки и взрослые могут свободно делиться своими мыслями, чувствами и переживаниями. Если в вашем доме такую среду обеспечить не удается, посоветуйте поговорить с тем, кто может создать такую обстановку, а именно со специалистом или консультантом в области психического здоровья, медицинскими специалистами, старшими, взрослыми членами семьи или духовными или религиозными наставниками.
2. **Узнайте и воспользуйтесь другими ресурсами, которые позволят оказать поддержку молодым людям и семьям.** К ним относятся поддержка семьи и сверстников, представителей школы и сообщества, школьные медицинские центры, кризисные группы, дипломированные специалисты в области психического здоровья и другие медицинские специалисты, религиозные или духовные наставники, специалисты, прошедшие обучение по выявлению учащихся, находящихся в зоне риска суицидального поведения, и взаимодействию с ними; национальные и местные кризисные службы, перечисленные выше.

### Для людей, находящихся в кризисной ситуации или на грани самоубийства, доступна круглосуточная горячая линия Suicide and Crisis Lifeline. Услуга предоставляется бесплатно с соблюдением полной конфиденциальности. Позвоните по телефону 988 или посетите веб-сайт [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org/)

* 1. Lines for Life предоставляет школам услуги удаленной оценки риска самоубийств и обеспечения безопасности. Телефон: 503-575-3760.
  2. [Служба поддержки сверстников для подростков (Youthline teen peer support):](http://www.oregonyouthline.org/) 877-968-8491, наберите teen2teen 839863

1. **Объединяйте усилия с другими взрослыми, желающими оказать помощь.** Представители школьной группы по вопросам психического здоровья и кризисным ситуациям, сотрудники школьных медицинских центров, местные специалисты в области психического здоровья и другие медицинские специалисты, а также персонал службы экстренной помощи отвечают за проведение оценки риска самоубийства, предупреждение/информирование родителей и членов семьи, предоставление рекомендаций и направление в общественные службы, а также часто предоставляют последующее консультирование и поддержку в рамках школы или сообщества. Взаимодействие взрослых, семей, школ, местных агентств и управлений общественного здравоохранения играет важную роль в обеспечении безопасности молодежи и взрослых.
2. **Никогда не игнорируйте информацию и не храните ее в тайне.** Сверстники и члены семьи не должны соглашаться хранить мысли друга о самоубийстве в тайне. Напротив, они должны сообщить о них взрослому человеку, например родителю, учителю, школьному психологу, врачу или специалисту в области психического здоровья. **Если вы считаете, что ситуация чрезвычайная и существует непосредственная угроза жизни, позвоните по номеру 911.** В нечрезвычайных обстоятельствах родители и другие взрослые должны как можно скорее обратиться к общественным ресурсам по охране психического здоровья. Если персонал школы знает о том, что учащийся подвержен риску самоубийства, необходимо отвести его к школьному психологу или администратору или обратиться к местному специалисту в области психического здоровья.

### Если угроза самоубийства кажется серьезной, немедленно обратитесь за помощью.

* 1. Позвоните по одному или нескольким номерам телефона, указанным в конце данного документа.

1. **Будьте в курсе происходящего, используя эти и другие ресурсы.**
   1. На [странице «Забота о своем психическом здоровье»](https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-Tips-for-Social-Distancing-Quarantine-and-Isolation-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/PEP20-01-01-007)  отдела профилактики злоупотребления психоактивными веществами и психических заболеваний (Substance abuse and mental health services administration, SAMHSA) вы найдете рекомендации.
   2. Программы профилактики самоубийств среди молодежи бесплатно или по низкой цене.

## Самоубийство можно предотвратить

Важно помнить, что самоубийство можно предотвратить. Молодые люди и взрослые, которые помышляют о самоубийстве, часто сигнализируют о своем отчаянном положении. **Важно всегда относиться к таким сигналам серьезно и никогда не обещать сохранить их в тайне.** Если вы подозреваете, что ребенок или подросток или другой знакомый вам человек может совершить самоубийство и вы не знаете, что делать, **как можно скорее обратитесь к одному из ресурсов по профилактике самоубийств, указанных выше.**

### Если вы или человек, которого вы знаете, испытываете серьезное эмоциональное потрясение или вас посещают мысли о самоубийстве, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ:

* Позвоните по номеру **911** или на местную линию для людей, попавших в кризисную ситуацию.
* [Линия для людей, попавших в кризисную ситуацию или находящихся на грани самоубийства (Suicide and Crisis Lifeline) по номеру 988 на](https://988lifeline.org/?utm_source=google&utm_medium=web&utm_campaign=onebox) английском языке: **988**.
* [Линия для людей, попавших в кризисную ситуацию или находящихся на грани самоубийства (Suicide and Crisis Lifeline) по номеру 988](https://988lifeline.org/es/home/) на испанском языке: **988**.
* [Кризисная линия Crisis Text Line](https://www.crisistextline.org/) на английском языке: **отправьте сообщение с текстом "OREGON"на номер 741741**.
* [Кризисная линия Crisis Text Line](https://www.crisistextline.org/es/)  на испанском языке: **Texto con la palabra "AYUDA" to 741741**.
* Кризисная линия Crisis Text Line для тех, кто пережил травму на почве расизма: **отправьте сообщение с текстом "Indigenous"на номер 741741**.
* [Служба помощи подросткам (Teen Line)](https://teenlineonline.org/): **1-310-855-HOPE (4673)**.
* Национальная горячая линия для подростков в кризисной ситуации (National Youth Crisis Hotline): **1-800-448-4663**.
* [Антикризисные службы вашего округа](https://www.oregon.gov/oha/PH/PREVENTIONWELLNESS/SAFELIVING/SUICIDEPREVENTION/Pages/crisislines.aspx).
* Помощь людям, употребляющим психоактивные вещества: [**1-800-662-HELP (4357)**](https://www.samhsa.gov/)
* Помощь для сверстников: [ссылки на службы помощи в каждом штате, чат для людей, попавших в кризисную ситуацию (Lifeline Crisis Chat)](http://warmline.org/).
* Помощь для молодежи: [Служба помощи молодежи штата Орегон,](http://oregonyouthline.org/) позвоните по телефону **877-968-8491**, отправьте сообщение **“teen2teen” на номер 839863**.
* Помощь для молодежи LGBTQ2SIA+: [Проект «Тревор» (The Trevor Project),](https://www.thetrevorproject.org/) позвоните по телефону круглосуточной горячей линии по предотвращению самоубийств **866-488-7386** , позвоните на линию [Trans Lifeline](http://www.translifeline.org/) по телефону **1–877–565–8860**.
* Для молодежи коренных народов Америки: [помощь для молодежи – коренных жителей Америки, попавших в кризисную ситуацию (Native Crisis Text Line),](https://www.wernative.org/articles/native-crisis-text-line) отправьте сообщение **"Native" на номер 741741**, [WeRNative**,**](https://www.wernative.org/)[Ассоциация «Ты не один» (You are Not Alone Network)](http://www.youarenotalonenetwork.org/).

## Обучение на тему профилактики самоубийств для школьного персонала

* Если вас интересует дополнительное обучение о том, как распознать учащегося, планирующего совершить самоубийство, и помочь ему получить помощь: [«Спросить, убедить, направить» (Question, Persuade, Refer) – полуторачасовое онлайн-занятие](https://qprinstitute.com/).
* Напишите на адрес эл. почты [qpr@linesforlife.org](mailto:qpr@linesforlife.org), чтобы получить бесплатный доступ к образовательным материалам, спонсором которых является Управление здравоохранения штата Орегон.