# Профилактика самоубийств среди молодежи — версия для детей и подростков

**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.
* [Национальная линия по предотвращению самоубийств (National Suicide Prevention Lifeline)](https://988lifeline.org/): **988**.
* [Национальная линия по предотвращению самоубийств (National Suicide Prevention Lifeline) на испанском языке:](https://988lifeline.org/es/home/) **988**.
* Служба помощи для тех, кто попал в кризисную ситуацию (Crisis Text Line) (**отправьте сообщение с текстом HOME на номер 741741**).
* [**Служба помощи подросткам (Teen Line): 1-310-855-HOPE (4673)**](https://teenlineonline.org/)
* 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: [**warmline.org**](http://warmline.org/) — ссылки на службы помощи в каждом штате или чат **[Lifeline Crisis Chat](http://crisischat.org/)** для людей, попавших в кризисную ситуацию, или антикризисная служба [**Crisis Text Line**](http://crisistextline.org/).
* Помощь для молодежи: Посетите веб-сайт [Службы помощи молодежи штата Орегон](http://oregonyouthline.org/) или позвоните по телефону **877-968-8491** или **отправьте сообщение с текстом teen2teen на номер 839863**.
* Помощь для молодежи LGBTQ2SIA+: Посетите веб-сайт [проекта «Тревор» (The Trevor Project)](http://www.thetrevorproject.org/) или позвоните по телефону круглосуточной горячей линии по предотвращению самоубийств **(866) 488-7386** *или на линию* [*Trans Lifeline*](http://www.translifeline.org/)  *по телефону* ***1–877–565–8860****.*
* Для молодежи коренных народов Америки: посетите веб-сайты проекта [WeRNative](https://www.wernative.org/) и [ассоциации «Ты не один» (You are Not Alone Network)](http://www.youarenotalonenetwork.org/).
* Если умер друг: [руководство для учащихся](http://www.sptsusa.org/wp-content/uploads/2015/05/friend-death-guidelines.pdf).

Такие эмоции как страх, грусть, злость, разочарование и беспокойство, вполне естественны. Важно помнить, что **все реагируют на стрессовые ситуации по-разному и вы не одиноки.**

## Что можно сделать, чтобы позаботиться о себе

Существует ряд мер, которые можно предпринять, когда тебе плохо, все валится из рук или начинаешь паниковать,  например:

* временно отказаться от просмотра телевизора или прослушивания, просмотра или чтения новостей и помнить о том, как соцсети могут влиять на настроение;
* регулярно уделять время общению с друзьями и родными в сети, по телефону или в переписке;
* 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;
* обсуждать с близкими свои проблемы и чувства;
* 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

**Самоубийство** — основная причина смерти среди детей школьного возраста и подростков. Учащиеся могут чувствовать одиночество, страх или растерянность. Естественно ощущать признаки дистресса, к которым в том числе относятся:

* разная степень беспокойства о своем здоровье и здоровье друзей, родных и близких;
* 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;
* постоянное 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 нанести себе или другим вред.

**Если вы чувствуете себя подавленными или у вас часто наблюдается один или несколько из приведенных выше признаков дистресса, важно поговорить с кем-либо или попросить о помощи.**

**Вы можете поговорить об этом со сверстниками из службы YouthLine. Позвоните по телефону 877-968-8491, отправьте сообщение с текстом teen2teen на номер 839863 или посетите** [**веб-сайт YouthLine**](theyouthline.org)**, чтобы поговорить в чате.**

**Помните: вы не одиноки. Вокруг есть люди, которые в любое время готовы вас поддержать.**