# Как поддержать молодых людей из ЛГБТК+ сообщества

Молодые люди, которые относят себя к ЛГБТК+ сообществу (сообществу лесбиянок, геев, бисексуалов, трансгендеров, квиров и неопределившихся), часто сталкиваются с предрассудками, связанными с их сексуальной ориентацией и (или) гендерной идентичностью. А если они переживают физические или эмоциональные проблемы, ситуация может быть еще хуже. Несмотря на то, что не все члены ЛГБТК+ сообщества испытывают одни и те же трудности, нам известно, что многие из них сталкиваются с дискриминацией, предрассудками, преследованием, нарушением гражданских прав и прав человека, изгнанием из семьи. Данная ситуация способствует тому, что члены ЛГБТК+ сообщества входят в группу повышенного риска развития психологических проблем, особенно если их заставляют молчать, они изолированы или у них отсутствуют стабильные отношения со взрослыми, которым они доверяют и которые их поддерживают.

При рассмотрении вопроса о необходимости психологической и социальной поддержки учащихся-членов ЛГБТК+ сообщества важно учитывать их сильные и слабые стороны. Учащиеся старших классов школы, которые считают себя лесбиянками, геями или бисексуалами, практически [в пять раз чаще](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/ss/ss6509a1.htm) совершают попытки самоубийства по сравнению с гетеросексуальными сверстниками; подростки-трансгендеры аналогично находятся в группе повышенного риска причинения себе вреда.

Мы знаем, что обособленные социальные группы больше других нуждаются в эмоциональной поддержке. И это особенно сильно проявляется в случае членов ЛГБТК+ сообщества, которые живут в неприветливой, враждебной или жестокой среде. В случае возникновения у школьного персонала сомнений по поводу физического и эмоционального состояния учащегося мы рекомендуем немедленно обратиться к соответствующему специалисту в области психического здоровья, а консультантам и другим сотрудникам, занимающимся вопросами психического здоровья, оказать учащемуся помощь, применив 3-уровневую модель, в том числе наладить контакт между учащимися-членами ЛГБТК+ сообщества [и сверстниками и школьным персоналом, которые их поддержат.](http://www.glbtnationalhelpcenter.org/) [Дополнительную информацию вы найдете в Руководстве по психическому здоровью для школьных консультантов, других специалистов в области психического здоровья и администрации школы](http://www.glsen.org/).

[Учащихся-членов ЛГБТК+ сообщества можно защитить и поддержать при помощи](https://1in6.org/helpline/) целостного подхода, проявить заботу и дать им возможность ощутить себя частью общества. Такие объединения учащихся, как [Альянсы людей разной половой принадлежности и сексуальной ориентации (Gender & Sexuality Alliances, GSA),](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Model%20for%20School%20Mental%20Health%20Delivery.pptx) являются важными ресурсами при формировании сообщества и чувства принадлежности к нему у

учащихся-членов ЛГБТК+ сообщества штата Орегон. Мы призываем общественность рассмотреть альтернативные способы связать учащихся-членов ЛГБТК+ сообщества с GSA и другими студенческими группами поддержки. Специалисты по просвещению в области здравоохранения должны включать информацию об ЛГБТК+ в [программу полового воспитания](https://www.qchatspace.org/Learn-More) в приоритетном порядке, чтобы способствовать развитию позитивной идентичности и формированию безопасной учебной среды, а также для профилактики кибербуллинга, сексуального и физического насилия и нездоровых отношений среди учащихся всех классов (K-12).

Сотрудники ODE подготовили комплект материалов в помощь учащимся, школьному персоналу, специалистам в области психического здоровья, а также семьям учащихся: «Профилактика самоубийств» [(версии для детей и подростков](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/5.%20How%20to%20Prevent%20Youth%20Suicide%20-%20Youth%20Version.pdf) и для [взрослых](https://www.glsen.org/support-student-gsas) ), «Что делать, если [вы подозреваете кого-либо в неприемлемом обращении с другими людьми», «Что делать, если вы столкнулись с домашним насилием» и «Как поддержать детей и подростков, переживающих утрату и травму».](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/7.%20How%20to%20Support%20Children%20and%20Teens%20Through%20Loss%20and%20Trauma.pdf)

##

## Для детей, подростков или взрослых, переживающих кризисную ситуацию

*Мы рекомендуем обратиться к одному или нескольким ресурсам из приведенного ниже списка.*

* **Если вам или вашим знакомым угрожают другие люди, непосредственная опасность или мысли о самоубийстве, позвоните 9-1-1.**
* [**Национальная горячая линия по вопросам ЛГБТК (LGBTQ National Hotline)**:](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Mental%20Health%20Guidance%20for%20School%20Counselors%2C%20Other%20Mental%20Health%20Professionals%20and%20Administrators.pdf) 1-888-843-4564.
* [**Национальная линия по предотвращению самоубийств (National Suicide Prevention Lifeline)**](https://www.genderspectrum.org/resources/)1-800-273-TALK (8255) (круглосуточная горячая линия), 1-888-628-9454 (на испанском языке), 1-800-799-4889 (линия TTY).
* [**Проект «Тревор» (The Trevor Project)**](https://www.thetrevorproject.org/)— это группа поддержки для молодежи-членов ЛГБТК+ сообщества, которая помогает в кризисных ситуациях и занимается профилактикой самоубийств. Вы также можете обратиться в круглосуточную службу помощи по переписке (отправьте сообщение “START” на номер 678678).
* [**Национальная горячая линия для жертв сексуального насилия (National Sexual Assault Hotline)**](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Mental%20Health%20Guidance%20for%20School%20Counselors%2C%20Other%20Mental%20Health%20Professionals%20and%20Administrators.pdf) для женщин, мужчин, ЛГБТК+: 1-800-656-HOPE (4673) или горячая линия в интернете  [https://ohl.rainn.org/online/](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/Sexuality-Education-Resources.aspx).
* **[Национальная круглосуточная горячая линия для жертв домашнего насилия (National Domestic Violence 24-Hour Hotline)](https://www.thehotline.org/)**: (988)[, живой чат](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Mental%20Health%20Guidance%20for%20School%20Counselors%2C%20Other%20Mental%20Health%20Professionals%20and%20Administrators.pdf) (круглосуточно на английском языке; с 12 до 18 на испанском языке), услуги для лиц с нарушениями слуха (линия TTY 1-855-787-3224, по видеосвязи 1-855-812-1001, [nationaldeafhotline@adwas.org](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/9.%20How%20Adults%20Can%20Help%20to%20Prevent%20Suicide.pdf)), [на веб-сайте](https://www.thehotline.org/help/) вы также найдете руководство для друзей и родных, юридическую помощь, помощь с домашними животными и другие ресурсы.
* [**la Violencia Doméstica**](https://ohl.rainn.org/online/) marcando el número de teléfono 1−800−799−7233 o el número TTY (línea telefónica de texto para personas con problemas de la audición y del habla) 1−800−787−3224.
* [**Онлайн горячая линия 1in6**](http://www.suicidepreventionlifeline.org/) для мужчин, переживших сексуальное насилие в детстве и во взрослом возрасте.

## Ресурсы для получения помощи в нечрезвычайных ситуациях для членов ЛГБТК+ сообщества

*Если помощь требуется несрочно, рекомендуем воспользоваться следующими ресурсами:*

* [Ресурсы для членов ЛГБТК сообщества (RAINN)](https://ohl.rainn.org/online/). Помощь, ресурсы и просвещение для тех, кто подвергается физическому или сексуальному насилию.
* [Национальный центр помощь членам ЛГБТ сообщества (The LGBT National Help Center).](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence) Предлагает конфиденциальную взаимопомощь представителям ЛГБТ сообщества любого возраста по телефону, переписке или в онлайн чате.
* [Справочник поставщиков услуг, состоящих в Ассоциации геев и лесбиянок (The Gay and Lesbian Medical Association)](https://www.thehotline.org/what-is-live-chat/). Справочник, позволяющий найти медицинских специалистов, оказывающих услуги членам ЛГБТК сообщества.
* Национальный центр равенства людей-трансгендеров (The National Center for Transgender Equality). Предлагает ресурсы для трансгендеров, в том числе информацию о правах на доступ к медицинской помощи.

## Ресурсы для воспитателей/учителей и учащихся

* [Ресурсы по половому воспитанию, подготовленные Департаментом образования штата Орегон (Oregon Department of Education, ODE)](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/Sexuality-Education-Resources.aspx). Информация о профилактике и реагировании на сексуальное насилие, комплексное половое воспитание и сохранение сексуального здоровья. Чтобы получить дополнительную информацию, обратитесь к  [Sasha Grenier](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence).
* [GLSEN](https://espanol.thehotline.org/). Национальный лидер в области безопасного и поддерживающего школьного образования предлагает широкий спектр исследований обстановки в школе, программ, ресурсов и рекомендаций для преподавателей и учащихся.
* [Программа Welcoming Schools](https://glma.org/find_a_provider.php). Предлагает уроки, списки книг, рекомендации и вебинары, которые позволят создать комфортную атмосферу для учащихся-членов ЛГБТК+ сообщества в общеобразовательных школах.
* [Gender Spectrum](https://transequality.org/). Помимо многообразия инклюзивных ресурсов для учащихся, их семей и воспитателей/учителей, Gender Spectrum предлагает  [виртуальные группы поддержки](https://www.genderspectrum.org/family)
* [Q-Chat Space](https://www.welcomingschools.org/resources/). Безопасное место для подростков-членов ЛГБТК сообщества, где они могут общаться со сверстниками и поддерживать друг друга.