



Месяц предотвращения суицида

Сентябрь – месяц предотвращения суицида, и это имеет огромное значение в штате Орегон. По статистике Министерства здравоохранения штата Орегон, суицид – вторая самая распространенная причина смерти жителей штата возрастом от 15 до 24 лет. Эми Руона (Amy Ruona), менеджер программы поддержки психического здоровья/благополучия в Портлендском школьном округе, и Мила Родригез-Адер (Mila Rodriguez-Adair), лицензированный школьный социальный работник, подготовили для вас список ресурсов и рекомендаций.

Несмотря на то что о предотвращении суицида важно помнить круглый год, [сентябрь – месяц предотвращения суицида](#). Это позволяет выделить время, чтобы все могли собраться и поговорить на эту важную и сложную тему.

Все мы можем извлечь пользу из честного разговора о психическом состоянии и суициде, ведь лишь один разговор может изменить чью-либо жизнь. Если вы спросите друга или любимого человека, думают ли они о суициде, вы не подтолкнете их на это, а, наоборот, они почувствуют, что вы открыты к разговору об этом.

Ресурсы

Признаки того, что человек думает о суициде (из [The National Alliance of Mental Illness](#)):

- Угрожает убить себя, имеет суицидальные идеи. Все может начаться с казалось бы невинных комментариев, как: «Лучше меня бы здесь не было», но может перерасти в что-то более опасное.
- Увеличенное употребление алкоголя и наркотиков.
- Агрессивное поведение.
- Социальная изоляция от друзей, семьи, общины.
- Драматические, резкие изменения в настроении.
- Говорит, пишет или думает о смерти.
- Импульсивное или безрассудное поведение.
- Раздает ценные вещи.

Используйте этот хэштег в социальных сетях:

- [#BeThe1To](#) – хэштег от национальной горячей линии по предотвращению суицида. Это поможет распространить информацию о том, какие действие мы можем предпринять для предотвращения суицида. Сеть горячих линий и их партнеры работают над тем, чтобы изменить ход разговора от суицида до предотвращения суицида и до исцеления и надежды.

Информация из веб-сайта [Take 5 to Save Lives](#):

1. Знайте признаки.
2. Знайте, как помочь.
3. Заботьтесь о себе.
4. Позовите на помощь.
5. Расскажите об этом.

Семьи, напомните своим ученикам следующее:

- Если ваш друг скажет вам, что хочет покончить жизнь самоубийством, с этим сложно справиться одному. Поговорите со взрослым, которому вы доверяете или позвоните на горячую линию (номера указаны ниже). Ваш друг может вначале злиться на вас, но злой друг лучше, чем мертвый друг.
- Взрослым может быть кто угодно, не только консультант, социальный работник или психолог.
- Иногда взрослые тоже делают ошибки и не оказывают необходимую помощь. Не сдавайся, поговори с кем-то другим.

Горячие линии поддержки:

- [National Suicide Prevention Hotline](#): 1-800-273-8255.
- [National Suicide Prevention Hotline для испаноязычных людей](#): 1-888-628-9454.
- [Oregon Youthline](#): звоните по тел.: 1-877-968-8491; СМС со словами “Teen2Teen” на номер: 839863.
- [Trans Lifeline](#) для трансгендерной молодежи: 1-877-565-8860
- [The Trevor Project](#): для ЛГБТ молодежи, звоните по тел.: 1-866-488-7386; СМС со словами “TREVOR” на номер: 1-202-304-1200.