

Горячие линии и ресурсы по профилактике суицида

Suicide and Crisis Lifeline (Горячая линия поддержки для людей, находящихся в кризисной ситуации и имеющих мысли о самоубийстве)*♦	Позвоните/отправьте СМС-сообщение на номер 9-8-8 или посетите 988lifeline.org Нажмите 1 для перехода на кризисную линию для ветеранов (Veterans Crisis Line)
Crisis Text Line (Линия поддержки в кризисных ситуациях через СМС-сообщения)*♦	Отправьте СМС-сообщение с текстом "HOME" на номер 741-741
DMH Access Warm Line (Справочная служба Департамента психического здоровья)*♦	Позвоните по номеру 1-800-854-7771
Disaster Distress Hotline (Горячая линия поддержки в период кризиса, обусловленного различными бедствиями) *♦	Позвоните по номеру 1-800-985-5990
Teen Line (Горячая линия для подростков)	Позвоните по номеру 310-855-4673 (18:00-22:00 PST) Отправьте СМС-сообщение с текстом "TEEN" на номер 839-863 (18:00-21:00 PST)
California Youth Crisis Line (Калифорнийская молодежная кризисная линия)*	Позвоните или отправьте СМС-сообщение на номер 1-800-843-5200
Trevor Project (Проект "Тревор" - Кризисная поддержка для молодых людей ЛГБТК+ и их сторонников)*	Позвоните по номеру 1-866-488-7386 или отправьте СМС-сообщение с текстом "START" на номер 678-678
211 LA County (Справочная служба округа Лос-Анджелес)*♦	Позвоните по номеру 211 или посетите 211la.org
CalHOPE Connect Warm Line (Эмоциональная поддержка и консультации для жителей штата Калифорния)*♦	Позвоните по номеру 1-833-317-HOPE (4673)
CopLine (Эмоциональная поддержка и консультации для сотрудников правоохранительных органов)*	Позвоните по номеру 1-800-267-5463 Посетите copline.org
DMH Older Adult Services (Услуги для пожилых людей, предоставляемые Департаментом психического здоровья округа Лос-Анджелес)	Посетите dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults
Suicide Prevention Lifeline - Native Americans and Alaskan Natives (Линия помощи по предотвращению самоубийств - для коренных американских индейцев и алеутов)	Посетите 988lifeline.org/help-yourself/native-americans
Los Angeles County Youth Suicide Prevention Project (Проект округа Лос-Анджелес по предупреждению самоубийств среди молодежи)	Посетите preventsuicide.lacoe.edu
Know the Signs (Кампания по предупреждению самоубийств "Знайте признаки")	Посетите suicideispreventable.org
Los Angeles Suicide Prevention Network (Сеть специалистов и защитников в области психического здоровья и профилактики самоубийств в округе Лос-Анджелес)	Посетите lasuicidepreventionnetwork.org

*Доступно круглосуточно.
♦ Ресурс доступен на дополнительных языках.



Отсканируйте QR-код для доступа к рекомендациям и материалам на тему профилактики суицида.



КАКИЕ ПРИЗНАКИ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА ТО, ЧТО МНЕ НЕОБХОДИМА ПОДДЕРЖКА?

Я ощущаю...	Мой организм испытывает...	Мое поведение выглядит так...
<ul style="list-style-type: none">• Онемение и отчуждение• Тревогу и интенсивный страх• Вину или стыд• Грусть/депрессию• Бессилие/отрицание• Изменчивость эмоций• Гиперчувствительность• Страх перед толпой или страх одиночества• Самосознание• Наличие суицидальных мыслей• Апатию• Стресс	<ul style="list-style-type: none">• Бессонницу• Потоотделение или дрожь• Потерю или повышение аппетита• Физическую чувствительность• Нежелание чьего-либо прикосновения к себе• Учащенное сердцебиение и/или повышенное кровяное давление• Частые заболевания• Сыть и/или крапивницу• Тошноту и/или нарушения стула• Боли в теле/мышцах• Крайнюю усталость или истощение• Ночные кошмары	<ul style="list-style-type: none">• Изоляция• Трудности с концентрацией• Избегание определенных мест, толпы или мероприятий• Внезапные вспышки гнева или ярости• Меня легко напугать• Изменение внешнего вида• Проблемы с доверием• Меньший интерес или участие в повседневных занятиях• Подрыв отношений• Рискованное поведение• Рост потребления алкоголя и наркотиков

КАКОВЫ ТЕХНИКИ “ЗАЗЕМЛЕНИЯ” (САМОУСПОКОЕНИЯ)?

Комплекс заземляющих упражнений представляет собой серию коротких практик, способных помочь нам управлять беспокойством и негативными мыслями, когда мы сталкиваемся с травматическими переживаниями. Вот несколько различных техник заземления:



Наслаждение стаканом воды.



Дыхание “4-7-8”:

Сделайте глубокий вдох через нос длительностью 4 секунды, задержите дыхание на 7 секунд, выдохните в течение восьми секунд, издавая свистящий звук через сжатые губы. Повторите.



Дыхание “5 пальцев”:

Держите одну руку перед собой с разведенными пальцами. Указательным пальцем другой руки не спеша проводите по контуру вашей ладони, при этом делайте вдох, когда перемещаете палец вверх, и выдыхайте, когда перемещаете его вниз.



Обратный отсчет с шагом 3:

Замедлите поток мыслей, считая в уме в обратном порядке, отнимая от 100 число 3: 100, 97, 94 и т. д.



Заземление “5-4-3-2-1”:

Обратите внимание на 5 вещей, которые вы можете видеть, 4 вещи, которые вы можете потрогать, 3 вещи, которые вы можете слышать, 2 вещи, которые вы можете понюхать, и 1 вещь, которую вы можете попробовать на вкус.



Погружение в творческий процесс:

Сделайте запись в дневнике, поиграйте с глиной, рисуйте, создавайте коллажи. Ваше творчество не обязательно должно быть безупречным! Наслаждайтесь процессом.



Отсканируйте QR-код для доступа к дополнительным ресурсам и обучающим материалам на тему травматического опыта.