



## Краткое руководство по предотвращению самоубийств среди молодежи

### Знайте признаки, на которые следует обращать внимание

Самоубийство – вторая основная причина смерти среди подростков и молодых людей. Чтобы его предотвратить, взрослые должны знатьстораживающие признаки:

- отдаление от семьи и друзей
- чувство безнадежности в отношении будущего
- разговоры или сообщения о самоубийстве или желании умереть
- жалобы на чувство подавленности, беспомощности или невозможности контролировать себя
- прощальные жесты, например, дарение важных вещей
- изменения в поведении (снижение успеваемости, импульсивное поведение, рискованные действия и т. д.)
- проблемное употребление психоактивных веществ
- пренебрежение гигиеной
- плохое настроение или признаки депрессии (грусть, раздражительность, снижение интереса к занятиям, которые раньше доставляли удовольствие, трудности со сном или приемом пищи)

### Что нужно говорить

Обсуждение темы самоубийства с вашим ребенком поможет ему довериться вам, если у него возникнут такие мысли. К этому трудному разговору можно подойти несколькими способами:

- **Начало разговора:** Начните осторожно, спросив, как себя чувствует ваш ребенок или подросток. Вы можете начать с некоторых общих наблюдений и вопросов, например: «Я заметила, что ты проводишь много времени в своей комнате и грустишь. У тебя все в порядке?»
- **Выслушайте:** Важно дать ребенку или подростку возможность ответить на ваш первый вопрос. Вы можете сказать: «Расскажи мне об этом поподробнее. Это важно. Я начинаю лучше тебя понимать».
- **Спросите:** Спросите о самоубийстве напрямую. Если ваш ребенок говорит «нет», доверяйте своему чутью и при необходимости вернитесь к этому разговору.
- **Реагируйте:** Если ваш ребенок сказал «да», сохраняйте спокойствие и заверьте его, что вы сможете ему справиться с проблемой.

### Что делать, если вы обеспокоены

- Вы можете обратиться за помощью в следующие местные службы: [ConnexOntario](#) по номеру 1-866-531-2600 [Children's Mental Health Ontario](#)  
Нажмите ссылку, чтобы найти центр в вашем районе
- Проконсультируйтесь со своим семейным врачом или культурным/религиозным лидером для получения дополнительной поддержки.
- Сотрудничайте со школой вашего ребенка для оказания ежедневной поддержки. Внимательные специалисты готовы вам помочь
- Следите за своим здоровьем, чтобы быть в состоянии помочь своему ребенку или подростку. Посетите веб-сайт [Wellness Together Canada](#), чтобы получить рекомендации и поддержку
- Старайтесь каждый день уделять время общению и спокойным занятиям с ребенком или подростком.
- Помните, что мысли о самоубийстве могут возникнуть у любого человека, и если вы окажете непосредственную поддержку, вы действительно сможете помочь своему ребенку или подростку.

### Что делать в кризисной ситуации

Если у вашего ребенка или подростка есть реалистичный план самоубийства и он намеревается немедленно привести его в действие или уже предпринял попытку, это считается экстренной ситуацией в области психического здоровья. Не оставляйте своего ребенка или подростка одного. Немедленно свяжитесь со службой Crisis Services Canada по телефону 1-833-456-4566, обратитесь в отделение неотложной помощи местной больницы или вызовите скорую помощь.

### Для получения помощи в случае суицидального кризиса и для профилактики звоните:

Black Youth Helpline  
1-833-294-8650 (с 09:00 до 22:00)

[Crisis Services Canada](#)  
1-833-456-4566 (круглосуточно) или отправьте текстовое сообщение на номер 45645 (с 16:00 до 00:00)

[Kids Help Phone](#)  
1-800-668-6868 или отправьте текстовое сообщение CONNECT на номер 686868

[First Nations Hope for Wellness Help Line](#) 1-855-242-3310 или нажмите ссылку на чат.

Naseeha ([naseeha.org](#)) 1-866-627-3342  
Trans Lifeline 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario](#) – нажмите ссылку на чат.

Или позвоните на телефонную линию для помощи в кризисных ситуациях в вашем районе.

*Чтобы больше узнать о своей важной роли в предотвращении самоубийств, родители и семьи могут ознакомиться с полным документом:*

[Будьте готовы; Предотвращайте; Реагируйте; Руководство по предотвращению самоубийств для родителей и семей во время пандемии COVID-19 и возвращения в школу](#)



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)