

Куда обращаться за помощью в кризисной ситуации: не оставайся один на один с болью

Бывают моменты, когда кажется, что ты в тупике, а боль, страх или отчаяние накрывают с головой. Это и есть кризис. Важно знать: просить помощи в такой момент — это не слабость. Это мужество и первый шаг к тому, чтобы с этим справиться. Ты не обязан справляться в одиночку. Рядом есть люди и службы, готовые выслушать и поддержать.

Что такое кризисная ситуация? (Если ты сомневаешься, стоит ли звонить)

- Ты переживаешь острую душевную боль, с которой не можешь справиться.
- Появились мысли о причинении вреда себе или другим.
- Ты потерял близкого человека и не знаешь, как жить дальше.
- Переживаешь травлю (буллинг), насилие дома или чувствуешь полное одиночество.
- Столкнулся с предательством, тяжелым расставанием, ощущением, что «все бессмысленно».

Если у тебя или твоего друга есть хотя бы один из этих признаков — это уже веская причина обратиться за помощью.

Телефоны доверия и кризисные службы

Это анонимно, конфиденциально и бесплатно. Можно не называть своего имени, можно плакать, молчать или кричать. На том конце провода — подготовленный специалист, который выслушает и поможет найти силы и выход.

Общероссийские (круглосуточно, бесплатно)

- 8-800-2000-122 — Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей.
- Самый главный номер. Сюда можно звонить с любой проблемой: от конфликта с друзьями до суицидальных мыслей. Консультанты помогут снять острое напряжение, вместе с тобой наметят шаги выхода из кризиса.
- 112 — Единый номер экстренных оперативных служб.
- Звони, если есть прямая угроза жизни и здоровью — своей или друга. Диспетчер соединит со службой спасения, скорой помощью или полицией.
- +7 (495) 989-50-50 — Телефон неотложной психологической помощи МЧС России.
- Профессиональные психологи, специализирующиеся на работе с острыми кризисными состояниями.

Специализированные службы (также анонимно и бесплатно)

- 8-800-333-44-34 — Российская ассоциация телефонной экстренной психологической помощи (РАТЭПП).
- Психологическая поддержка и консультация.
- 8 (495) 051 (с городского) или 051 (с мобильного) — Кризисная линия для подростков и молодежи «Горячая линия помощи» (Москва).
- Поиск психологической помощи в твоём регионе: Введи в поисковике запросы «телефон доверия [твой город]», «кризисный центр для подростков [твой город]». Многие крупные города имеют свои, местные службы поддержки.

**Если у тебя/друга есть мысли о самоубийстве — действуй
немедленно**

1. Не оставайся в одиночестве. Позови кого-то: друга, родителя, соседа. Если рядом никого нет — сразу звони по одному из номеров выше.

2. Позвони по номеру 8-800-2000-122. Скажи оператору: «У меня мысли о самоубийстве» или «Моему другу очень плохо, и он говорит о суициде». Тебя будут слушать и направлять.

3. Обратись в ближайшее отделение скорой психиатрической помощи или позвони 103 (скорая медицинская помощь) и четко объясни ситуацию.

4. Помни: Острая боль и ощущение безысходности — временны. Они проходят. Важно продержаться и получить помощь сейчас.

Как помочь другу, если он в кризисной ситуации?

1. Говори прямо и бережно. «Мне кажется, тебе сейчас очень тяжело. Я переживаю за тебя. Ты можешь мне рассказать?»

2. Выслушай без осуждения и советов. Просто будь рядом. Иногда этого достаточно.

3. Не обесценивай его чувства. Избегай фраз «не бери в голову», «у других проблемы и похуже».

4. Предложи вместе позвонить на телефон доверия. Можно сделать это вместе, на громкой связи.

5. Обратись за помощью к взрослому, которому доверяешь (школьный психолог, учитель, родитель), если чувствуешь, что не справляешься или ситуация опасна.

Алгоритм: куда идти/звонить, если...

· ...хочешь поговорить с кем-то, кто точно не осудит и поймет: Телефон доверия 8-800-2000-122.

· ...переживаешь из-за травли в школе или онлайн: 8-800-2000-122, а также обратись к школьному психологу или классному руководителю.

- ...стал свидетелем или жертвой насилия: 112 (полиция), а затем телефон доверия для психологической помощи.

- ...потерял близкого человека и не справляешься с горем: 8-800-2000-122 или поищи группу поддержки в своем городе для переживающих утрату.

- ...постоянно чувствуешь тревогу, панику, не можешь есть и спать: Запишись на очную консультацию к школьному психологу или психологу/психотерапевту в поликлинике. Это признаки, с которыми важно работать со специалистом.

Помни: твоя жизнь и душевное состояние — это самое ценное.

Просить о помощи — это поступок сильного человека, который заботится о себе. Эти номера созданы именно для таких моментов. Сохрани эту страницу в закладках. Поделись ею с друзьями. Возможно, однажды эта информация спасет чью-то жизнь.

Ты не один. Помощь есть всегда.

- Общероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122

- Экстренная служба: 112

С уважением и верой в тебя, Малышева Алина Денисовна, педагог-психолог.