

ЧТО ТАКОЕ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ?

Как справиться с мыслями о суициде?

Этот буклет предназначен для тех, кого когда-либо посещали суицидальные переживания. Мы расскажем, что такое суицидальные мысли, почему они возникают, как можно помочь себе быстро совладать с ними, а в дальнейшем избавиться от них полностью.

Что делать, если прямо сейчас нужна помощь?

Если ты чувствуешь, что тебе небезопасно оставаться одному, ты можешь выбрать любой из вариантов, чтобы получить помощь и поддержку:

- ✓ **твоятерритория.онлайн** – кризисный чат для подростков и молодежи;
- ✓ **8 800 2000 122** – круглосуточный телефон доверия;
- ✓ **112** или **103** – скорая помощь

Если кто-то совершил попытку самоубийства или находится на грани этого позвоните по телефонам «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России: (495) 626-37-07 (в Москве) и (812) 718-25-16 (в Санкт-Петербурге).

Данный материал публикуется с разрешения организации Mind (mental health charity), Великобритания.

Оригинальную версию вы можете найти на сайте

www.mind.org.uk

Над материалом работали

Перевод и адаптация:

Елена Байбакова

Настасья Крысько

Екатерина Кузьмина

Алиса Саитбаталова

Дизайн:

Мельник Вера

Москва, 2018

Распространяется бесплатно

Содержание

•

Что такое суицидальные мысли?

•

Почему я думаю о суициде?

•

Где мне помогут?

•

Что я могу сделать, чтобы отвлечься от суицидальных мыслей
прямо сейчас?

•

Как помочь себе самому в будущем?

•

Полезные контакты

Что такое суицидальные переживания?

Суицид – это лишение себя жизни по собственной воле.

Мысли о самоубийстве могут колебаться от навязчивых абстрактных размышлений о бессмысленности жизни, от ощущения, что ты стал обузой своим близким и им будет лучше без тебя, до изнуряющих мыслей и четкого планирования того, как именно покончить с собой.

Когда ты испытываешь что-то подобное, это может напугать тебя, но важно помнить, что ты не одинок. Многим людям в некоторые моменты жизни приходят мысли о самоубийстве.

«Я не видел конца этой боли. Я жил в разных реальностях. Единственное, чего я хотел, чтобы не было боли, а страдания остались в прошлом.»

Что я могу чувствовать, когда меня посещают мысли о самоубийстве?

Опыт суицидальных переживаний у разных людей может отличаться.

Эти переживания могут иногда усиливаться или меняться время от времени. И чаще всего мне не понятно, почему я испытываю все эти эмоции.

Вот некоторые мысли, чувства и ситуации, которые свойственны людям с суицидальными переживаниями.

Я могу подумать и почувствовать, что:

- все безнадежно и нет смысла дальше жить;
- хочется расплакаться и думать только о худшем;
- боль невыносима настолько, что сложно представить;
- все бесполезно, и я никому не нужен;
- я доведен до отчаяния;
- всем будет лучше без меня;
- тело будто не принадлежит мне и иногда хочется замереть, и не двигаться.

При этом я могу:

- плохо спать и рано просыпаться;
- не регулярно питаться, поэтому набрать или потерять вес;
- не заботиться о себе: например, утратить интерес к своему внешнему виду;
- избегать общения с людьми;
- испытывать отвращение и неуважение к себе и своим потребностям;
- испытывать желание причинить себе физический вред.

Как долго я буду чувствовать себя на грани суицида?

Суицидальные чувства могут создать серьёзные трудности. Продолжительность этих переживаний может отличаться. Часто возникает ощущение, что «я больше никогда не буду счастлив и что не осталось никакой надежды на улучшения». Однако, при своевременной помощи, большинство людей, имеющих опыт подобных переживаний, могут в дальнейшем жить самостоятельно, полноценно и счастливо.

«Мысли о самоубийстве не навсегда – многое можно изменить. Всегда можно найти новый смысл и снова начать жить.»

Чем раньше ты поделишься со специалистами своими чувствами, тем быстрее сможешь получить поддержку и преодолеть сложные переживания. Хотя открываться другим иногда кажется небезопасным.

Ты хочешь рассказать о своих чувствах хоть кому-нибудь, но одновременно ты:

- не можешь никому про это рассказать;
- не знаешь, кто может тебя выслушать;
- беспокоишься, что тебя не поймут;
- боишься того, что тебя осудят;
- не хочешь расстраивать близких людей.

В этом случае может быть полезно показать наш буклет о помощи людям с суицидальными переживаниями человеку, к

которому ты испытываешь доверие. Это может быть хорошим способом начать общение и подсказать твоему собеседнику, как он может тебе помочь.

Очень важно помнить, что ты заслуживаешь поддержки, ты не одинок и рядом с тобой всегда есть люди, готовые протянуть тебе руку помощи.

Почему я хочу покончить жизнь самоубийством?

Суицидальные чувства могут затронуть человека любого возраста, пола, положения в обществе, в любой сложной жизненной ситуации. Если тебе знакомы такие переживания, вероятно, ты продолжительное время уже ощущаешь растущее чувство отчаяния и собственной бесполезности. Возможно, ты не знаешь, что привело тебя к таким переживаниям, но, как правило, это сочетание нескольких факторов.

«Иногда мысли полностью поглощают тебя, и кажется, будто бы нет возможности контролировать свое тело.»

Спровоцировать суицидальные настроения может процесс переживания определенных жизненных трудностей, например:

- проблемы психического здоровья;
- травля или ограничение прав по какому-либо признаку со стороны других;
- жестокое обращение в семье;
- смерть близких;
- расставание с партнёром;
- длительная физическая боль или болезнь;
- невозможность принять резкие перемены в жизни, например, получение инвалидности, исключение из школы или увольнение;
- проблемы с деньгами или потеря жилья;
- отверженность или чувство одиночества;
- тюремное заключение;
- ощущение себя неудачником или неадекватным;

- суицид близкого человека;
- склонность к курению, употреблению алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ;
- беременность, роды или послеродовая депрессия;
- давление традиционных представлений, например, брак по принуждению;
- опасения по поводу собственной сексуальной или гендерной принадлежности;
- сексуальное или физическое насилие.

Если ты не знаешь, что является причиной твоих суицидальных переживаний, тебе может быть еще труднее поверить в то, что можно от них избавиться. Но какова бы ни была причина, всегда есть люди, готовые тебе помочь справиться с этими чувствами.

«Всякий раз, когда я осознаю, что меня накрывают суицидальные переживания, я напоминаю себе, что эти чувства могут измениться в одно мгновение. Возможно, я проснусь завтра утром и больше не буду желать смерти – потому, что так происходило уже много раз.»

Могут ли лекарства вызывать суицидальные переживания?

Некоторые лекарства, например, антидепрессанты, могут вызывать суицидальные переживания. Этот побочный эффект в основном связан с типом антидепрессанта, который называется селективным ингибитором обратного захвата серотонина (СИОЗС), однако и другие антидепрессанты также потенциально могут оказывать это действие.

Молодые люди в возрасте до 25 лет особенно подвержены такому риску. Если ты обнаружил, что прием антидепрессантов вызывает у тебе суицидальные переживания:

- свяжись со своим врачом как можно скорее и обсуди это с ним;

- если ты чувствуешь непосредственную опасность суицида, обратись в ближайшую поликлинику или вызови скорую помощь (телефоны указаны выше).

Почему некоторые группы людей больше подвержены риску самоубийства?

Исследования показывают, что мужчины и люди, которые относят себя к ЛГБТКИА* сообществу, находятся в группе повышенного риска совершения суицида.

[*ЛГБТКИА – аббревиатура Лесбиянки - Геи - Бисексуалы - Трансгендеры – Квир – Интерсексуалы – Асексуалы]

Мужчины

Пока до конца неизвестно, почему происходит так, что мужчины чаще чем женщины совершают самоубийства. Исследования, направленные на анализ суицидального поведения мужчин, показали, что мужчины часто:

- испытывают давление со стороны других людей, навязывающих им, что «ты должен заняться своими делами и держать свои мысли и переживания при себе»;
- выбирают способ самоубийства, который имеет более низкий шанс на выживание;
- придерживаются идеи о том, что должны справиться самостоятельно, без помощи других людей;
- бояться показать себя слабым в глазах других, если говорить о своих чувствах или искать помощи.

В Великобритании работают такие организации, как «Кампания против жизни в страданиях» (CALM), направленная на предотвращение самоубийства среди мужчин, вопреки культурному стереотипу, который не позволяет мужчинам обращаться за помощью, когда она им необходима. В России работает круглосуточный телефон доверия (см. «Полезные контакты»). Также в Санкт – Петербурге в апреле 2018 года открылся - Кризисный центр для мужчин, пострадавших от насилия (centerformen.ru).

ЛГБТКИА

Исследования показывают, что люди из сообщества ЛГБТКИА чаще испытывают суицидальные переживания и совершают самоубийства. Причины этого сложны и еще не полностью изучены. Однако проблемы психического здоровья, которые свойственны людям, относящим себя к ЛГБТКИА сообществу, связаны с:

- ущемлением прав и свободы выбора;
- издевательствами со стороны других;
- страхом перед гомосексуальными мыслями, неприязнью к людям с бисексуальной ориентацией, широким спектром негативных чувств (неприязнь, ненависть, отвращение) по отношению к трансгендерам.

Также ты можешь чувствовать отторжение, негативное отношение или враждебность от членов семьи, друзей, посторонних людей, работодателей или членов твоего религиозного сообщества. Это может сильно повлиять на твою самооценку и привести к тому, что ты можешь чувствовать себя неспособным открыто рассказать другим про твою сексуальную ориентацию ни на работе, ни дома, ни где-либо еще.

Психологическую помощь и информационную поддержку ты можешь получить по телефону доверия. (см. «Полезные контакты»). Дополнительную информацию на английском языке ты можешь найти в разделе 'LGBTQ mental health' на сайте Mind (www.mind.org.uk).

Где я могу получить помощь?

Возможно, ты непрерывно испытываешь суицидальные переживания, и может показаться, будто нет ничего, что могло бы помочь. Но помощь точно есть.

Помощь врача/Помощь терапевта

Обращение к терапевту – хорошее начало. Испытывать беспокойство при разговоре с доктором о своих суицидальных

переживаниях – это так же нормально, как и докторам привычно встречаться с людьми, которым трудно совладать со своими чувствами.

Твой врач сможет:

- порекомендовать психотерапевта;
- выписать тебе лекарства;
- направить тебя к специалисту.

«Не стесняйся просить помощи. Разговор о своих проблемах требует усилий, но люди могут помочь нам пережить трудные времена.»

Личная терапия

Терапевтическая беседа представляет собой разговор о твоих чувствах с профессионалом, например, психологом или психотерапевтом. Возможно, этот разговор поможет тебе определить, почему ты испытываешь суицидальные переживания и как ты можешь помочь себе избавиться от них.

Если для получения помощи в государственной бюджетной клинике тебе придется долго ждать своей очереди, постарайся обратиться к специалистам онлайн-чата или позвонить на телефон доверия. Также можно получить помощь в благотворительных организациях по месту твоей работы или учебы, или анонимно в частной клинике.

Медикаментозное лечение

Конкретного лекарства, которое предназначено избавиться от суицидальных переживаний, не существует, но твой врач может подобрать индивидуальное лечение, чтобы помочь тебе справиться с симптомами или, если нужно, более подробно рассмотреть проблему психического здоровья, которая могла вызвать суицидальные переживания.

Для лечения используют антидепрессанты, нейролептики или стабилизаторы настроения.

Помощь в кризисных ситуациях

Кризисная служба помогает справиться с проблемой в кратчайшие сроки. Есть разные службы, ты сможешь их найти в разделе контакты:

- выездная команда по разрешению кризисов;
- группы сообществ по охране психического здоровья, которые могут поддержать тебя во время ухудшения твоего состояния;
- кризисный центр, куда ты можешь прийти подумать о жизни и поговорить с теми, кто также испытывает суицидальные переживания;
- местные службы поддержки могут предлагать центры дневного сопровождения, приюты, где ты можешь получить консультацию или поддержку по конкретным вопросам.

Телефонная служба поддержки

Телефон доверия – это быстрый и удобный способ получить поддержку и помощь. Многие линии телефонов доверия доступны круглосуточно и предоставляют безопасную беседу со специалистом.

Разговор по телефону может быть особенно полезен, если тебе сложно открываться людям, которых ты знаешь, или делиться своими переживаниями в личной беседе. Больше информации о линиях телефонов доверия можно найти в разделе «Полезные контакты»

«Я сохранила номер телефона доверия, поэтому я знаю, что у меня всегда есть тот, кто сможет меня выслушать.»

Группы поддержки

Этот вид помощи объединяет людей, имеющих схожий опыт, в оказании взаимной поддержки друг другу. Ты можешь поделиться своими мыслями и советами с теми, кто понимает,

что ты испытываешь. Взаимную поддержку людей, испытавших схожие переживания, можно получить и по интернету. Это может быть особенно удобно, если тебе трудно говорить с людьми по телефону или при личной встрече. При поиске интернет-поддержки важно быть бережным к себе и помнить, что никто не может заставить тебя что-то делать, манипулировать тобой, что-то требовать, угрожать. Если это происходит, то ты можешь обратиться в полицию, написав заявление.

Как я могу помочь себе справиться с суицидальными переживаниями прямо сейчас?

Ты можешь быть сейчас настолько потерян, зол на весь мир, испытывать такую сильную боль внутри, что может показаться, что этому не будет конца. Но важно помнить, что эти переживания не могут и не будут продолжаться бесконечно. Они пройдут, как проходят все чувства.

Есть несколько шагов, которые ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы остановить свои суицидальные мысли. Все люди разные, так что тебе нужно понять, что подходит именно тебе. Вот несколько практических советов, которые уже помогли другим людям, испытывающим суицидальные переживания:

✓ Обезопась себя прямо сейчас

- Заставь себя прожить еще 5 минут. Сделать невыносимые мысли более терпимыми поможет осознанное проживание каждой минуты. Ты можешь зайти на сайт nosuicid.ru и почитать там раздел информации или форум. Хвали себя за каждые прожитые 5 минут.
- Спрячь всё, что ты можешь использовать, чтобы причинить себе вред, или попроси других убрать всё, что может тебе навредить. Если ты находишься в опасном месте, уйди оттуда.
- Если у тебя есть план безопасного поведения в кризисной ситуации, следуй ему.

- Расскажи о своем состоянии кому-нибудь: поделись с другом, членом семьи или даже своим домашним животным. Это поможет тебе почувствовать, что ты не одинок и что ты можешь контролировать себя.

«Когда мне становилось очень тяжело, и я хотел что-то с собой сделать, я просил родителей спрятать опасные вещи и уходил спать.»

✓ Отвлекись

- Если ты думаешь о том, как нанести себе вред, найди методы самоповреждения, которые работают на тебя, например:
 - держи в руке кубик льда, дождись, пока он не растает, и сосредоточься на ощущении холода;
 - разорви что-нибудь на сотни маленьких кусочков;
 - прими очень холодный душ или ванну.
- Сосредоточься на своих чувствах.
- Найди время подумать о том, какие запахи, вкусы, телесные ощущения, звуки, образы у тебя возникают. Это поможет тебе контролировать свои мысли.
- Выровняй свое дыхание. Сделай глубокий вдох и выдыхай медленней, чем обычно. Это поможет тебе чувствовать себя спокойнее.
- Позаботься о себе: сделай что-то приятное для себя.
- Избегай употребления наркотиков и алкоголя, так как они могут ухудшить твоё самочувствие.
- Выпей стакан воды или, если голоден, съешь что-нибудь, устройся поудобнее и напиши о своих переживаниях.
- Выйди на улицу. Если тебе кажется, будто тело не принадлежит тебе, почувствуй кожей дождь, солнце или ветер. Это поможет тебе вновь восстановить связь с телом.
- Встреться с друзьями. Если ты не можешь поговорить со знакомым, позвони по телефону доверия или свяжись с онлайн сообществом.

*«Иногда чувствуешь, что нужно просто выжить
и сосредоточиться на чем-то реальном,
пока не станет полегче.»*

✓ Проверь свои мысли

- Договорись с самим собой о том, что ты не навредишь себе сегодня. Спланируй, как ты получишь помощь, если у тебя её еще нет (см. «Какую поддержку я могу получить?»)
- Найди свои причины, чтобы жить. Тебе может казаться, что мир будет лучше без тебя или что все бесполезно и нет смысла жить, но это не так.

Ты можешь:

- написать о том, чего ты с нетерпением ждешь в будущем – например, своё любимое блюдо, образ твоего близкого человека или выход нового сезона интересного тебе сериала;
- запланировать на завтра то, что тебе очень хочется сделать. Твои планы не должны быть грандиозными или предполагать большие расходы.
- Думай о людях, которых ты любишь.

✓ Будь добрее к себе

Поговори с самим собой так, словно ты разговариваешь со своим лучшим другом. Делай все, что может помочь тебе избавиться от суицидальных мыслей. Ты можешь сделать что-то небольшое, но приятное, например, принять ванну, закутаться в уютный плед и посмотреть свое любимое кино. Эти идеи могут казаться глупыми, хотя очень легко забыть сделать вовремя что-то важное для себя.

✓ Скажи себе, что ты можешь с этим справиться

Иногда мы можем погружаться в негативные мысли и терять надежду. Повторяй себе, что ты можешь преодолеть эти тяжелые переживания, и это поможет тебе обрести надежду и сосредоточиться на том, чтобы пережить сложное для тебя время.

«Вместо того, чтобы думать о том, что все плохо, и говорить себе: "я бесполезная обуза для других", приложи усилия и попытайся поверить, что это настроение не будет длиться вечно, и ты сможешь спокойно пройти через эти трудные переживания.»

Как я могу помочь себе в будущем?

Если ты испытывал суицидальные переживания в прошлом или всё еще чувствуешь себя подавленным сейчас, ты можешь беспокоиться, что эти переживания вернуться или ухудшатся. Но есть пошаговые рекомендации, которые помогут тебе чувствовать себя лучше в тяжелое время, даже если суицидальные мысли вернуться.

✓ Подготовь план безопасности

План безопасности – это твой личный пошаговый план помощи себе на тот случай, если суицидальные переживания вдруг вернуться. Твой план безопасности может включать:

- распознавание ранних сигналов ухудшения твоего состояния;
- описание твоих стратегий преодоления трудностей – что помогало тебе в прошлом, и что ты можешь сделать в данный момент, чтобы отвлечься от мыслей о своих проблемах, не прибегая к помощи других людей;
- имена и контактные данные близких или номера телефонов доверия, куда ты можешь позвонить в кризисной ситуации;
- имена и контактные данные профессионалов и организаций, с которыми ты можешь связаться, когда тебе очень плохо;
- меры по обеспечению безопасности окружающей тебя среды и контакты того места, где тебе будет безопаснее.

Постарайся составить план, когда ты спокоен и можешь четко определить, что именно для тебя полезно. Возможно, ты захочешь составить план вместе с другом, которому ты доверяешь, или психотерапевтом и поделиться с ними копией твоего плана.

«Я старался составить план на тот случай, если станет очень плохо, зная, что в такие моменты я едва ли могу себя контролировать. Неприятно признавать, что порой я не могу доверять себе, но это проходит, и я очень рад, что я жив.»

План безопасности – это то же самое, что и кризисный план?

План безопасности напоминает тебе по шагам о том, что ты можешь сделать сейчас, чтобы обеспечить свою безопасность.

Кризисный план – это более детальный план, согласованный с врачом и психотерапевтом, который описывает твои шаги в прошлом, обеспечившие тебе безопасность. В нем также указано, подписано ли тобой предварительное согласие или заключение на поддерживающее медикаментозное лечение, в котором ты нуждаешься в случае необходимости.

✓ Научись управлять трудными переживаниями

- **Осознанно проживай каждый день.** Бывают хорошие дни и плохие дни. Постарайся сосредоточиться на каждом отдельном дне и ставь для себя небольшие, достижимые цели.
- **Разработай свои личные стратегии преодоления трудностей.** Ресурсы самопомощи помогут тебе справиться с трудными чувствами и развить навыки преодоления.
- **Позволь своим чувствам быть.** Подавление или отрицание приходящих чувств может привести к их накоплению, и позже с ними будет ещё труднее справиться. Подумай о том, что стало причиной твоих суицидальных переживаний, и поделись своими мыслями с тем, кому доверяешь.
- **Сделай шкатулку счастья.** Наполни коробку тем, что вызывает у тебя приятные воспоминания и приободряет тебя, когда ты чувствуешь себя подавленным. В коробке может быть все, что имеет для тебя значение и помогает тебе. Например, любимая книга, смешные цитаты, фотографии, письма, стихи, свои заметки, мягкая игрушка, приятные тебе духи или запахи.

- **Найди, что тебя провоцирует.** Ведение дневника поможет увидеть, как изменяется твоё настроение в течение дня, и понять причины твоих суицидальных переживаний. Ты можешь отслеживать свои чувства, используя онлайн-дневник настроения, например, Mood Panda (см. «Полезные контакты»).
- **Не вини себя.** Многие люди, которые пытались покончить с собой или думали об этом, ощущали себя виноватыми. Постарайся принять тот факт, что все твои чувства настоящие, не вини себя, а направь свои силы на то, чтобы быть бережным к себе.

✓ Цени себя

- **Напиши самому себе письмо.** Опиши в нём свои счастливые моменты и людей, которые любят тебя и заботятся о тебе. Читай это письмо, когда приходят суицидальные переживания, чтобы напомнить себе, что все меняется, и жизнь может стать лучше.
- **Планируй то, чего ты с нетерпением ждёшь.** Это не должно быть что-то такое грандиозное, как отпуск, но, допустим, планирование времени встречи с дорогими для тебя людьми или заказ билетов на концерт, выставку или вечер в клубе помогут тебе ощутить себя более уверенно в будущем.
- **Поддерживай уважение к себе.**
- **Создавай себе праздники.** Напиши о своих достижениях и о том, что тебе нравится в себе, даже в мелочах. Если тебя кто-то похвалил или просто улыбнулся тебе, запиши это в свой дневник.
- **Делай то, что тебе важно.** Неважно, читаешь ли ты книгу в течение получаса, занимаешься своим хобби или чем-то новеньким – главное, чтобы ты всегда находил время на то, что тебе нравится делать.

✓ Знакомься с другими людьми

- **Ищи поддержку.** Если ты еще не получил помощи или пока не чувствуешь ее, изучи нашу страничку о поддержке при суицидальных переживаниях.
- **Поделись своими чувствами с другими.** Расскажи людям, что тебе помогает и дай им знать, когда тебе тяжело. Это правильно: просить других быть рядом с тобой, когда ты нуждаешься в этом.
- **Стань волонтером.** Для тебя может быть полезна возможность делиться своим опытом с другими. Это укрепит твою уверенность в себе и не даст забыть, насколько твой опыт ценен и нужен другим людям.
- **Попробуй научиться взаимной помощи в группах людей, знакомых с суицидальными переживаниями.** Тебе может быть полезно обсудить с ними схожий опыт преодоления суицидальных переживаний. Свяжись с местным сообществом, чтобы узнать, какие возможности доступны в твоём регионе.

«Суицидальные переживания – это испытание, похожее на ночной кошмар, поэтому крайне важно, чтобы ты мог ими с кем-то поделиться.»

✓ Позаботься о своём комфорте, береги себя

- **Высыпайся.** Создай себе в спальне тихий уголок, где ты научишься возвращаться в состояние равновесия перед сном и где тебя ничто не потревожит.
- **Избегай употребления наркотиков и алкоголя.** Прекращение или уменьшение приема наркотиков и/или алкоголя поможет тебе лучше контролировать свои мысли и улучшить способность управлять своими переживаниями.

- **Правильно питайся.** Регулярное здоровое питание имеет огромное значение для твоего общего ощущения благополучия.

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ:

Скорая помощь

103

112 (единый номер службы спасения)

Онлайн-помощь

твоятерритория.онлайн – чат для подростков и молодёжи;

telefon-doveria.ru – чат с психологом;

nosuicid.ru – сайт о преодолении суицида;

bpdresourcecenter.ru - ресурсный центр онлайн поддержки людей с пограничным расстройством личности (онлайн-группы поддержки)

Телефоны доверия

8 800 2000 122 – всероссийский телефон доверия круглосуточно;

8 495 960 34 62 – экстренная психологическая помощь круглосуточно;

051 – телефон неотложной психологической помощи.

Организации

В связи с дефицитом информации о возможностях каждого города России, мы рекомендуем уточнять возможности вашего города в ближайших городских поликлиниках, социальных центрах, образовательных организациях, кризисных центрах, телефону доверия. Также, у вас всегда есть возможность обращения к частному специалисту. В этом случае, рекомендуем заботиться о себе и запрашивать у специалистов документы, подтверждающие их квалификацию.

Далее ты увидишь несколько организаций Москвы и Санкт-Петербурга: как бюджетных, так и коммерческих.

Москва

- ❖ **Центр Экстренной Психологической помощи МЧС России**
8 495 989 50 53 и 8 499 216 50 50 горячая линия

 - ❖ **Научно- практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой**
8 495 960 34 62 – экстренная психологическая помощь;
8 495 952 66 18 – справочная;
npc-pzdp.ru

 - ❖ **Научный Центр Психического Здоровья**
8 495 109 03 92 – запись на консультацию;
8 495 109 03 93 – справочная;
psychiatry.ru

 - ❖ **Московский НИИ Психиатрии**
8 (495) 963 7125 (регистратура) mniip.serbsky.ru

 - ❖ **Государственное бюджетное учреждение «Московская служба психологической помощи населению»**
8 499 173 09 09
msph.ru

 - ❖ **Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы», Служба Неотложной Психологической Помощи (до 18 лет)**

8 495 730 21 93 – единая справочная
8 800 250 11 91 – телефон доверия для детей, подростков, родителей (с 10.30 до 21.00)
gppc.ru

 - ❖ **Центр Экстренной Психологической помощи при МГППУ**
8 499 795 15 01 -сектор экстренного реагирования и психологического консультирования
8 800 2000 122, 8 495 624 60 01 - детский телефон доверия

 - ❖ **ГБУ «Кризисный центр помощи женщинам и детям»**
-

8 499 977-17-05 krizis-centr.ru

❖ **Цент «Сёстры» (центр помощи пережившим сексуальное насилие)**

8 499 901-02-01 sisters-help.ru

Коммерческие организации

❖ **Частная психотерапевтическая клиника
Mental Health Center**

8 495 108 04 63 mhcenter.ru

❖ **Центр когнитивной терапии**

8 495 767 40 27 selfhelp.ru

❖ **Центр нарративной психологии и практики**

8 905 797 8445 narrative.ru

Санкт-Петербург

❖ **Центр восстановительного лечения «Детская психиатрия» имени С.С. Мнухина**

8 812 576 10 10;

8 800 2000 122 – телефон доверия;

www.cvl.spb.ru

❖ **Городской консультативно-диагностический Центр для детей "ЮВЕНТА"**

8 812 644 57 57;

8 812 251 00 33 – телефон доверия;

juventa-spb.info

