

ЛИНИЯ ПОМОЩИ ПРИ СУИЦИДАЛЬНОМ КРИЗИСЕ И КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЯХ

988

Позвоните, напишите или
обратитесь в чат

НАДЕЖДА — ВСЕГО В ТРЁХ ЦИФРАХ

Что такое 988?

Линия помощи 988 при суицидальном кризисе и кризисных состояниях (988) является конфиденциальной, бесплатной и доступна круглосуточно, 365 дней в году.

Он помогает людям, столкнувшимся с кризисом в сфере психического здоровья, проблемами, связанными с употреблением психоактивных веществ, или суицидальными мыслями, быстро связаться с подготовленными кризисными консультантами.

Когда следует обращаться по номеру 988?

Вы можете позвонить или отправить сообщение на номер 988 либо воспользоваться чатом на сайте 988lifeline.org для себя или если вы обеспокоены состоянием близкого человека, которому может потребоваться кризисная поддержка.

Нет ни слишком серьёзной, ни слишком незначительной причины, чтобы обратиться по номеру 988. Существует множество причин обратиться по номеру 988 помимо мыслей о самоубийстве. Например:

- Кризисное состояние, связанное с психическим здоровьем
- Проблемы, связанные с употреблением психоактивных веществ
- Эмоциональный стресс, тревога или депрессия
- Трудности в отношениях
- Одиночество

Чего ожидать



Что происходит, когда я звоню по номеру 988? Сначала вы услышите приветственное сообщение, после чего вам будет предложено меню с вариантами выбора. Эти варианты позволяют связаться со специально подготовленными консультантами. Если вы выберете один из вариантов, звонок будет направлен соответствующему специалисту. Если вы не выберете ни один из этих вариантов, вас автоматически соединят с подготовленным консультантом кризисного центра 988, обслуживающего район, определённый по примерному местоположению вашего звонка.



Что происходит, когда я отправляю сообщение на номер 988? Сначала вам будут предложены инструкции по соединению со специалистами по поддержке ветеранов и военнослужащих либо с консультантами, оказывающими помощь на испанском языке. Если вы не хотите воспользоваться одной из этих служб, ответьте NEXT, чтобы перейти к следующим сообщениям. Затем вам зададут вопросы для оценки вашей ситуации и определения необходимой помощи. Текстовые подсказки будут сопровождать вас до момента подключения к консультанту.



Что происходит, когда я обращаюсь в чат 988? После перехода по ссылке откроется краткий опрос. Это помогает консультантам понять, как наилучшим образом оказать вам поддержку, и занимает менее пяти минут. После того как вы нажмёте кнопку «Начать чат» в нижней части экрана опроса, появится сообщение о том, что служба 988 подключает вас к консультанту.

После того как вы свяжетесь с консультантом по телефону, через текстовое сообщение или чат, он представится, уточнит, находитесь ли вы в безопасности, внимательно выслушает вас и поможет разобраться, как сложившаяся ситуация влияет на ваше самочувствие и жизнь. Консультант окажет поддержку и предоставит полезные ресурсы и информацию.

Почему 988?

Слишком много людей переживают суицидальный кризис или испытывают серьёзные трудности, связанные с психическим здоровьем, не имея доступа к необходимой поддержке и помощи. Уровень депрессии, зависимостей и самоубийств среди юношей и молодых мужчин растёт.

- Депрессия является одной из основных причин смертности среди молодых мужчин.
- Вероятность смерти в результате самоубийства среди молодых мужчин в три раза выше, чем среди девушек и молодых женщин.
- Молодые мужчины умирают от передозировки наркотических веществ в два–три раза чаще, чем женщины.

Калифорния предпринимает целенаправленные меры для решения кризиса психического здоровья среди юношей и мужчин. Для этого губернатор Gavin Newsom издал исполнительный указ, направленный на профилактику самоубийств, улучшение поведенческого здоровья и помощь в обретении жизненных ориентиров через образование, семью и трудовую деятельность. Эта инициатива охватывает весь штат и направлена на преодоление стигмы, связанной с психическим здоровьем, укрепление системы поддержки психического благополучия, а также создание новых возможностей для образования и трудовой реализации мужчин и мальчиков.

Нужна помощь?

Позвоните по номеру 988, отправьте сообщение или воспользуйтесь чатом

Чтобы получить круглосуточную поддержку без осуждения и предвзятого отношения, позвоните или отправьте сообщение на номер 988 либо воспользуйтесь онлайн-чатом.

¹ U.S. Centers for Disease Control and Prevention. (2025, March 26). Suicide Data and Statistics.

² Ibid.

³ Butelman, E.R. Huang, Y., Epstein, D. H., Shaham, Y., Goldstein, R. Z., Volkow, N. D., & Alia-Klein, N. (2023). Overdose mortality rates for opioids and stimulant drugs are substantially higher in men than in women: State-level analysis. *Neuropsychopharmacology*, 48, 1639–1647.

<https://doi.org/10.1038/s41386-023-01601-8>

