Шкільний округ Іссаква

Перелік ресурсів для батьків/опікунів: домашня безпека та нагляд

ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ, ЩОБ УБЕЗПЕЧИТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- **НЕ ЗАЛИШАЙТЕ ДИТИНУ САМУ.** Для батьків/опікунів важливо заручитися підтримкою членів сім'ї або друзів, які підтримують їх і в разі потреби можуть підмінити.
- **ОБМЕЖТЕ ДОСТУП ДО ЗБРОЇ, РЕЦЕПТУРНИХ ЛІКІВ, МЕДИЧНИХ ТА ІНШИХ ЗАСОБІВ.**

  Ліки: батьки/опікуни повинні давати дитині УСІ ліки, зокрема ліки, що відпускаються за рецептом і без рецепта, згідно з вказівками лікаря/психіатра дитини.

  - **Гострі предмети**: зокрема ножі, бритви, олівці та точилки для олівців, ножі X-Acto, ножиці.
  - **Вогнепальна зброя та боєприпаси:** приберіть зброю з житлового приміщення. Якщо це неможливо, тримайте вогнепальну зброю та боєприпаси за замкненими дверима та зберігайте в різних місцях. Сховайте ключ в іншому місці або періодично змінюйте місце його зберігання.
  - **Речовини:** приберіть з помешкання всі спиртовмісні та інші речовини. Як-от миючі засоби, відбілювачі та інші потенційно токсичні хімічні речовини.
  - **Поведінка:** якщо ви переймаєтесь через деструктивну або агресивну поведінку, приберіть будь-які предмети, що можна легко зламати або використовувати як зброю.
- **СТАВТЕ ПИТАННЯ.** Розмова про самогубство не робить з учня самогубця. Питання про суїцидальні думки можуть стати першим кроком до розмови про них. Наявність питань є проявом турботи і свідчить про те, що ви хочете допомогти.
- **СЕРЙОЗНО СТАВТЕСЯ ДО ХАРАКТЕРНИХ ПРОЯВІВ.** Дослідження показали, що понад 75 % людей, які покінчили життя самогубством, виявляли певні незвичайні ознаки за кілька тижнів або місяців до смерті.
- **СЛУХАЙТЕ.** Уникайте таких тверджень, як «Я знаю, як це» або «Я розумію». Натомість говоріть щось на зразок «Я хочу зрозуміти, як ти почуваєшся зараз».
- **ПЕРЕКОНАЙТЕ СВОЮ ДИТИНУ В ТОМУ, ЩО ЖИТТЯ МОЖЕ СТАТИ КРАЩИМ.** Багато самогубців втратили надію на те, що життя може покращитися. Такій людині може бути важко знайти відповіді на прості питання. Нагадайте їй, що яким би поганим не було становище, проблему завжди можна вирішити. Запропонуйте свою допомогу.

ОЗНАЙОМТЕСЯ З РЕСУРСАМИ ДЛЯ ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ І БУДЬТЕ ГОТОВІ СКОРИСТАТИСЯ НИМИ:

В надзвичайній ситуації телефонуйте за номером 911 для негайної оцінки безпеки.

Crisis Connections: цілодобова гаряча лінія психологічної допомоги округу Кінг **206-461-3222**

Мобільна послуга із допомоги у кризових ситуаціях та стабілізаційні послуги вдома – система надання допомоги дітям у кризових ситуаціях (CCORS)

Пункт невідкладної допомоги, дитяча лікарня у Сіетлі
206-987-2000
4800 Sand Point Way NE, Seattle 98105

Безкоштовні послуги паркування автомобіля цілодобово/7 днів на тиждень. Вхід з боку лісу, рівень 1

Пункт невідкладної допомоги Swedish hospital—Іссаква Хайлендс
425-394-0610
751 NE Blakely Drive, Issaquah 98029

Безкоштовне паркування доступне в будь-якому місці

Відділення невідкладної допомоги **медичного центру Valley**
425-690-1000
400 South 43rd St, Renton
98055 Безкоштовні послуги паркування автомобіля біля головного входу з 5:00 до 17:00 пн-пт.
Безкоштовне паркування на стоянці South Tower Garage

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО САМОГУБСТВО?

Фактори ризику прояву суїцидальної поведінки

- втрата близької людини;
- попереднє самогубство однолітка або члена сім'ї;
- сімейні проблеми та особистісні розлади;
- зловживання психоактивними речовинами;
- депресія та інші проблеми психічного характеру;
- проблеми в школі;
- доступ до зброї чи інших засобів самоушкодження;
- питання щодо сексуальної орієнтації.

Якщо учень має суїцидальні думки, такий стан може супроводжуватись різноманітними проявами, зокрема:

- значними змінами у поведінці, як-от зміна зовнішнього вигляду, успішності, відмова від спілкування з друзями, зміни в звичках щодо харчування чи сну;
- погрози покінчити життя самогубством — прямі («Я хочу померти») або непрямі («Було б краще, якби мене тут не було»);
- сумний або байдужий вигляд;
- безрозсудна поведінка;
- завдання собі шкоди;
- роздача цінного майна;
- прощання з друзями та родиною;
- складання заповіту.

Важливо пам’ятати, що перелічені ознаки та фактори ризику є загальними. Не всі учні, які замислюються про самогубство або померли від нього, мають подібні прояви ТА не всі учні, що демонструють таку поведінку, мають суїцидальні думки.

ПОСЛУГИ З ПСИХОЛОГІСНОЇ ПІДТРИМКИ

Цілодобова гаряча лінія допомоги самогубцям: 800-273-8255

Цілодобовий чат психологічної підтримки: www.contact-usa.org/chat.html

Цілодобова гаряча лінія психологічної допомоги: надішліть повідомлення «HEAL» на номер 741741 Teen Line: надішліть повідомлення «TEEN» на номер 839863

«Проєкт Тревор» для ЛГБТК: 866-488-7386

Сервіс обміну онлайн-повідомленнями «проєкту Тревор»: www.thetrevorproject.org Сервіс обміну текстовими повідомленнями «проєкту Тревор»:

надішліть повідомлення «START» на номер

678678 Trans Lifeline: 877-565-8860

Teen Link — телефонуйте з 18:00 до 22:00: 866-427-4747

Safe Place для пошуку притулку: надішліть повідомлення «SAFE» на номер 4HELP

Відкритий доступ до послуг для молоді у районі Іст-Сайд (YES):

999 164th Ave NE, Bellevue 98008

425-747-4937

- Оцінка психічного здоров’я та вживання психоактивних речовин
- Консультації без попереднього запису по вівторках і четвергах з 12:00 до 16:00.
- Консультації по запису по понеділках і середах.