

Ինքնասպանության կանխարգելման թեժ գծեր և աղբյուրներ

Suicide and Crisis Lifeline*ձ Ինքնասպանության և ճգնաժամի դեպքերում կապի գիծ*ձ	Զանգահարեք /տեքստ ուղարկեք 9-8-8 համարին կամ այցելեք 988lifeline.org Սեղմեք 1՝ ճգնաժամի դեպքերում վետերանների կապի գծի համար
Crisis Tex Line*ձ Ծգնաժամի դեպքերում տեքստային հաղորդագրության գիծ*ձ	Գրեք "HOME" 741-741 համարին
DMH Access Warm Line*ձ Հոգեկան Առողջության Վարչության՝ Գաղտնիություն ապահովող Access գիծ	Զանգահարեք 1-800-854-7771
Disaster Distress Hotline*ձ Աղետի դեպքում կապի թեժ գիծ	Զանգահարեք 1-800-985-5990
Teen Line Պատանիների համար գիծ	Զանգահարեք 310-855-4673 (երեկոյան 6-10-ը, արևմտ. ավի ժամանակով) Գրեք "TEEN" 839-863 համարին (երեկոյան 6- 10-ը, արևմտ. ավի ժամանակով)
California Youth Crisis Line* Կալիֆորնիայի՝ ճգնաժամի դեպքերում պատանիների համար գիծ	Զանգահարեք/գրեք 1-800-843-5200 համարին
Trevor Project* «Թրևրի ծրագիր»	Զանգահարեք 1-866-488-7386 կամ գրեք "START" 678-678 համարին
211 LA County*ձ 211 Լոս Անջելեսի Շրջան	Զանգահարեք 211 կամ այցելեք 211la.org
CalHOPE Connect Warm Line*ձ «Քալհոփ» գաղտնիություն ապահովող կապի գիծ	Զանգահարեք 1-833-317-HOPE (4673)
CopLine* «Քոփլայն»	Զանգահարեք 1-800-267-5463 Այցելեք copline.org
DMH Older Adult Services Հոգեկան Առողջության Վարչության՝ Մեծահասակների համար ծառայություններ	Այցելեք dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults
Suicide Prevention Lifeline - Native Americans and Alaskan Natives Ինքնասպանության կանխարգելման գիծ Ամերիկայի և Ալյասկայի բնիկների համար	Այցելեք 988lifeline.org/help-yourself/native-americans
Los Angeles County Youth Suicide Prevention Project Լոս Անջելեսի Շրջանի՝ Պատանիների ինքնասպանության կանխարգելման ծրագիր	Այցելեք preventsuicide.lacoe.edu
Know the Signs «Ճանաչեք նշանները»	Այցելեք suicideispreventable.org
Los Angeles Suicide Prevention Network Լոս Անջելեսում ինքնասպանությունների կանխարգելման ցանց	Այցելեք lasuicidepreventionnetwork.org

*Հասանելի է 24/7:
 ձ Աղբյուրները հասանելի են նաև
 այլ լեզուներով:



Սկանավորեք ինքնասպանությունը կանխարգելող
 խորհուրդների և տեղեկությունների համար





ՈՐՈ՞ՆՔ ԵՆ ՆՇԱՆՆԵՐԸ, ՈՐ ԵՍ ՀԱՎԱՆԱԲԱՐ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՄ


Ես գգում եմ՝	Ես ունենում եմ՝	Իմ վարքն է՝
<ul style="list-style-type: none"> • Թմրածություն և կտրավածություն • Տագնապ կամ ուժեղ վախ • Մեղքի և ամոթի զգացում • Տխրություն/դեպրեսիա • Անօգնականություն/ժխտում • Հույզերի փոփոխականություն • Գերզգայունություն • Վախ ամբոխից/վախ մենակ մնալուց • Կաշկանդվածության/անհարմարության զգացում • Ինքնասպանության մտքեր • Անտարբերություն • Գերլարվածություն 	<ul style="list-style-type: none"> • Անքնություն • Քրտինք կամ դող • Ախորժակի կորուստ կամ ավելացում • Ֆիզիկական զգայունություն • Ցանկություն, որ ինձ չդիպչեն • Սրտի արագ զարկ և/կամ արյան բարձր ճնշում • Հաճախակի հիվանդություններ • Ցան կամ ջրակալած բշտիկներ • Սրտխառնոց կամ աղիների արտասովոր աշխատանք • Մարմնի ցավ/մկանների ցավ • Ծայրահեղ հոգնածություն կամ ուժասպառություն • Գիշերային մղձավանջներ 	<ul style="list-style-type: none"> • Մեկուսացում • Կենտրոնանալու դժվարություն • Խուսափում որոշ վայրերից, շատ մարդկանցից կամ գոծողություններից • Զայրույթի հանկարծակի պոռթկում • Հեշտությամբ հանկարծակի գալ • Արտաքինի փոփոխություն • Վստահության խնդիրներ • Ավելի քիչ հետաքրքրություն կամ մասնակցություն առօրյա գործերին • Հարաբերությունների միտումնավոր վատթարացում • Ռիսկային վարքագիծ • Ակրհոլի և թմրամիջոցների օգտագործման ավելացում


ՈՐՈ՞ՆՔ ԵՆ ՀԱՆԳՍՏԱՑՆՈՂ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ


Հանգստացնող վարժությունները կարճ գործողություններ են, որոնք կարող են օգնել մեզ կառավարել անհանգստացնող կամ զայրացնող մտքերը, երբ մեզ հիշեցնում են մեր ունեցած տրավմայի մասին: Ստորև բերված են հանգստացնող մի քանի միջոցներ:


- 

Խմեք մեկ բաժակ ջուր
- 

4-7-8 շնչառություն
Ներս շնչեք 4 վայրկյանի ընթացքում: Շունչը պահեք 7 վայրկյան: Արտաշնչեք 8 վայրկյանում: Կրկնեք:
- 

Հինգ մատով շնչառություն
Ձեր մի ափը պահեք ձեր դիմաց՝ մատները բացված վիճակում: Մյուս ձեռքի ցուցամատով դանդաղ շոշափեք բացված ափի բոլոր մատների արտաքին եզրերը: մատը ներքևից վերև շոշափելիս ներս շնչեք, այնուհետև վերևից ներքև շոշափելիս՝ արտաշնչեք:
- 

3 միավորով հետ հաշվեք
Ձեր սլացող մտքերը դանդաղեցրեք՝ մտքում հետ հաշվելով երեքական միավորով. սկսեք 100-ից (100, 97, 94 և այլն):
- 

«5-4-3-2-1» հանգստացնող վարժություն
Նկատեք 5 բան, որոնք կարող եք տեսնել, 4 բան, որոնք կարող եք շոշափել, 3 բան որոնք կարող եք լսել, 2 բան, որոնց հոտը կարող եք ցգալ և 1 բան, որի համը կարող եք տեսնել:
- 

Զբաղվեք ստեղծագործական աշխատանքով
Օրագիր պահեք, աշխատեք կավով, նկարեք, կոլաժ պատրաստեք: Կարևոր չէ, որ ձեր ստեղծածը լավը լինի. պարզապես հաճույք ստացեք աշխատանքի ընթացքից:



Սկանավորեք՝ տրավմայի վերաբերյալ լրացուցիչ խորհուրդներ և ուսումնական նյութեր գտնելու համար:

