

25. При депрессии или мыслях о самоубийстве звоните 12356 (линия психологической помощи в Китае), не храните дома запасы снотворного и пестицидов

Выгодность исходной версии: очень высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Уберите подальше то, что может убить.

Доказательства пользы таких мер становятся всё убедительнее: после ограничения доступа к обезболивающим число связанных с ними самоубийств снизилось на 43%; после установки защитных ограждений в местах, где люди часто прыгают с высоты, — на 86%. Поэтому не храните дома запасы снотворного и пестицидов. Когда кажется, что выхода нет, сначала позвоните 12356. Номер действует по всему Китаю, линия работает не менее 18 часов в день.

Россия. В России тоже можно срочно позвонить психологу. Для детей, подростков и родителей работает бесплатный анонимный телефон доверия: 8-800-2000-122, а с мобильного — 124. Линия доступна круглосуточно из любой точки страны.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Один телефонный звонок. Кроме того, лекарства нужно запереть, а пестициды не держать дома.

Россия. Звонок бесплатный. Другие затраты в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном обзоре систематически разобрали исследования за последние почти 10 лет: доказательства пользы ограничения доступа к средствам, способным привести к смерти, становятся всё убедительнее. После введения контроля за доступом к обезболивающим число самоубийств, связанных с ними, снизилось на 43%. После установки защитных ограждений в местах, где люди часто прыгают с высоты, число самоубийств снизилось на 86% (от 79% до 91%, в скобках указан доверительный диапазон этой оценки). Когнитивные программы в школах снизили число попыток самоубийства примерно на 55% (OR 0.45, 95% CI от 0.24 до 0.85). Лекарства для лечения депрессии и психотерапия — важное звено профилактики самоубийств. В Китае с 1 мая 2025 года по номеру 12356 из любой точки страны можно дозвониться на горячую линию психологической помощи (心理援助热线), которая работает не менее 18 часов в день

Россия. Психолог поможет справиться с эмоциями, найти выход из сложной ситуации или подскажет, куда обратиться. Служба помогает предупреждать суициды.

Примечания

Китай — исходная версия. Почему В: доказательства пользы ограничения доступа к средствам в большинстве случаев получены в экологических исследованиях, где сравнивают показатели до и после введения соответствующих мер; нет доказательств того, что сама горячая линия снижает смертность. Порыв совершить самоубийство часто длится лишь от нескольких минут до нескольких часов. Отодвинуть подальше то, что может привести к смерти, — уже само по себе вмешательство. Данные об этой длительности и о долгосрочных исходах после попытки самоубийства см. в пункте 32 этого раздела (как только появляются мысли о самоубийстве, сначала расскажите одному человеку рядом с вами). О том, какие последствия остаются после спасения, см. в пункте 33 этого раздела.

Россия. В отличие от китайского пункта, эти источники описывают линию для детей, подростков и родителей. Указаний о хранении снотворного, лекарств или пестицидов в них нет.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Zalsman G 等 (2016). Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. Lancet Psychiatry. doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30030-X
2. 国家卫生健康委 (2024). 关于应用"12356"全国统一心理援助热线电话号码的通知 (国卫医政函〔2024〕259 号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6994470.htm

Россия — источники

1. Горячая линия психологической помощи. Проверено 07.10.2026. aistsad-39.gosuslugi.ru/nash-detskiy-sad/novosti-i-sobytiya/goryach...