

## 14. Если появляются мысли «забрать кого-нибудь с собой на тот свет», «погибнуть вместе», считайте это неотложной ситуацией: уйдите с места, отдайте кому-нибудь ключи от машины и нож, позвоните 12356 (номер психологической помощи в Китае)

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для свободы

бесплатно

мимоходом

немного 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.** От появления таких мыслей до действий может пройти очень мало времени. Среди 82 человек, переживших попытку самоубийства, 47.6% сказали, что от первой мысли до действий прошло не больше 10 минут. Поэтому нужно не «разобраться в себе», а сначала на шаг отдалить от себя руль, нож, газовый вентиль и верёвку, переждать эти десять минут. Затем позвонить 12356 (в Китае).

**Россия.** В России вместо китайского номера можно круглосуточно позвонить на бесплатную кризисную линию 8-800-333-44-34. Там помогают при тревоге, депрессивных состояниях, одиночестве и сложных жизненных обстоятельствах.

### Затраты

**Китай — исходная версия.** Денег не нужно. Трудно признать, что сейчас с вами что-то не так, и трудно отдать вещи в чужие руки.

**Россия.** Обращение на кризисную линию бесплатное.

## **Выгода**

**Китай — исходная версия.** От появления таких мыслей до действий может пройти очень мало времени. В интервью с 82 людьми, пережившими попытку самоубийства, проведённых в течение трёх дней после поступления в больницу, 47.6% сказали, что от первой мысли до её осуществления прошло не больше 10 минут. В систематическом обзоре за 10 лет (исследования за десять лет собрали и разобрали вместе) сделан вывод, что доказательств в пользу ограничения доступа к средствам, способным привести к смерти, становится всё больше. После введения контроля над обезболивающими число связанных с ними самоубийств снизилось на 43%. После установки защитных ограждений в местах, где часто прыгают с высоты, число самоубийств снизилось на 86% (от 79% до 91%). На шаг отдалить от себя руль, нож, газовый вентиль и верёвку нужно именно для того, чтобы переждать эти десять минут. 12356 — Единая общенациональная горячая линия психологической помощи Китая (全国统一心理援助热线), принимающая звонки не менее 18 часов в день (по всему Китаю, с 1 мая 2025 года)

**Россия.** Можно быстро связаться со специалистом и получить психологическую поддержку.

## **Примечания**

**Китай — исходная версия.** Уровень В присвоен потому, что оба этих доказательства взяты из литературы о самоубийствах, а прямых исследований их применимости к «порывам причинить вред другим» нет. В исследовании Deisenhammer было всего 82 человека, и проводилось оно только в одной больнице. Когда с вами что-то не так, не садитесь за руль и не выходите на смену, где нужно отвечать за безопасность других: сначала передайте смену. Если хочется причинить вред себе, см. раздел 1, пункт 25 (при мыслях о самоубийстве позвоните 12356 в Китае). Что делать в первую очередь при подавленном настроении, см. раздел 3, пункт 18.

**Россия.** В источниках не указаны сроки перехода от мыслей к действиям и правила передачи опасных предметов другому человеку.

## **Источники**

## Китай — исходная версия — источники

1. Deisenhammer EA 等 (2009). The duration of the suicidal process: how much time is left for intervention between consideration and accomplishment of a suicide attempt? Journal of Clinical Psychiatry. doi.org/10.4088/JCP.07m03904
2. Zalsman G 等 (2016). Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. Lancet Psychiatry. doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30030-X
3. 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. Интернет-служба экстренной психологической помощи. Проверено 07.10.2026. psi.mchs.gov.ru/appeals/165835