

Подростки и жестокое обращение во время пандемии коронавируса

Как мы знаем, не у всех дома безопасно. Пандемия коронавируса усиливает стресс, тревожность и чувство социальной изоляции, что может сопровождаться жестоким поведением в отношениях между членами семьи или домохозяйства. Жестокость может выражаться в угрозах или явном применении физического, сексуального, эмоционального, вербального, психического или экономического насилия.

Правила нахождения дома в режиме изоляции и социальное дистанцирование порождают чувство бессилия и создают у людей впечатление, что они не контролируют свою жизнь. Чтобы справиться с такой ситуацией, люди могут злоупотреблять алкоголем или наркотическими средствами, что увеличивает вероятность насилия и жестокого поведения. Жестокость также может происходить в Интернете в виде кибербуллинга (киберзапугивания).

Кибербуллинг представляет собой отправку или публикацию оскорбительных сообщений или угроз, нацеленных на одного конкретного человека.

Вы не одиноки! Город Нью-Йорк готов вам помочь!



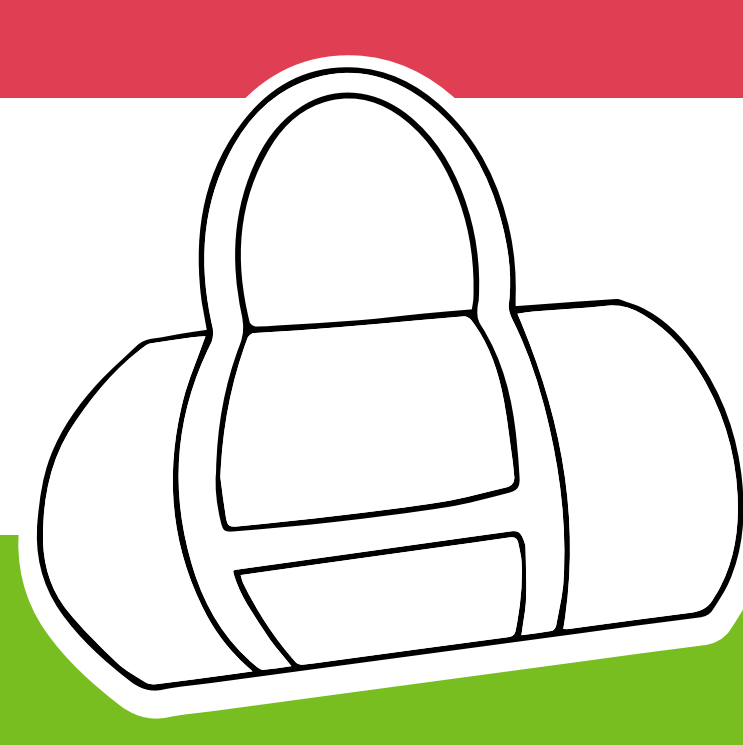
Вот несколько советов на тот случай, если вы столкнулись с жестоким обращением дома или с кибербуллингом в Интернете:



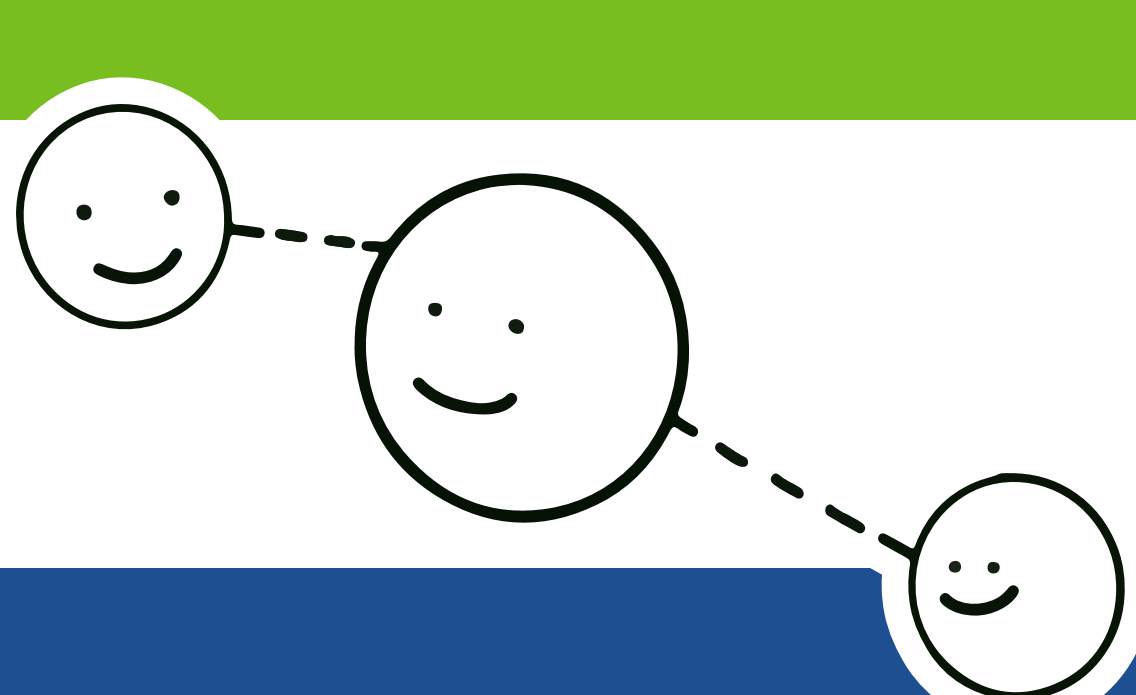
1 Если вам или кому-либо из ваших знакомых угрожает непосредственная опасность, звоните 911.



2 Если вам нужна помощь или если вы хотите поговорить с кем-нибудь вне вашей школы, обращайтесь на бесплатную горячую линию NYC Well, где можно получить круглосуточную поддержку, консультации в кризисных ситуациях и информацию об услугах психологической и наркологической помощи (независимо от наличия страхования и иммиграционного статуса). На сайте NYC Well можно скачать приложения для поддержания психологического здоровья и эмоционального равновесия. Если симптомы стресса у вас становятся угрожающими, обратитесь за поддержкой и помощью, позвонив по телефону 1-888-NYC-Well (692-9355), отправив сообщение «Well» на номер 65173 или используя чат на сайте nyc.gov/nycwell.



3 Составьте **план безопасности на период пандемии коронавируса**. План безопасности — это персонализированный список практических действий, которые вы можете выполнить для повышения своей безопасности. Например, вы можете изменить пароли и настройки устройств, чтобы ваш обидчик не имел доступа к вашим данным в социальных сетях и данным о вашем местоположении. Можно также подготовить сумку с необходимыми вещами и документами. Старайтесь всегда носить с собой мобильный телефон и выберите в окрестностях безопасное место, куда вы можете уйти в чрезвычайной ситуации. [Здесь приведены по составлению плана безопасности](#). Чтобы вам помогли составить план безопасности, обратитесь к кому-нибудь, кому вы доверяете, или используйте указанные ниже ресурсы.



4 Поддерживайте контакт с людьми, которым вы доверяете.

Для поддержания контакта используйте текстовые сообщения, звонки, видеочаты и социальные сети. Вы также можете попросить конкретных людей (друзей, соседей, членов семьи) направить вам помощь, если они не будут получать от вас известий в определенное время каждый день.

- В экстренной ситуации звоните 911. Вы можете придумать сигналы для обозначения экстренной ситуации (например, стучание по полу, мигание света в окне или использование кодового слова по телефону).
- Договоритесь с другом или подругой о том, что вы к нему (к ней) придете в экстренной ситуации.
- На сайте [Peer Health Exchange](#) вы можете пообщаться с другими молодыми людьми и получить информацию о поддержании здоровья и обеспечении безопасности.



5 Используйте бесплатные ресурсы для получения информации, поддержки и помощи в планировании мер безопасности:

- Если вы хотите поговорить с кем-нибудь в своей школе, обратитесь к своему учителю или школьному психологу.
- Узнайте больше о внешних признаках жестокого отношения на сайте LoveIsRespect.org
- На сайте Day One можно получить конфиденциальные консультации и юридическую помощь по телефону. [Заполните форму](#) на этом сайте для получения консультации или позвоните в рабочее время на горячую линию по телефону 1-800-214-4150 или отправьте текстовое сообщение на номер 646-535-3291.
- Проект [Trevor Project](#) предлагает поддержку для молодых людей ЛГБТК. Позвоните на горячую линию Lifeline по телефону 1-866-488-7386, пообщайтесь с консультантом по чату [TrevorChat](#) или отправьте сообщение «START» на номер 678678.
- На сайте [Crisis Text Line](#) можно быстро связаться с консультантом, для этого отправьте сообщение «HOME» на номер 741741.
- Используйте указатель ресурсов NYC Hope (NYC Hope Resource Directory) на сайте nyc.gov/NYCHOPE.
- **Если у вас дома небезопасно и вам нужно куда-нибудь уйти:**
 - Департамент по делам молодежи и социальному развитию (Department of Youth and Community Development, DYCD) по-прежнему предоставляет помощь молодым людям в приютах для убежавших из дома и бездомных подростков (Runaway and Homeless Youth Residence) и центрах обслуживания (Drop-In Center). Звоните на горячую линию DYCD Youth Connect по телефону 1-800-246-4646 или 1-646-343-6800 или по электронной почте на адрес DYCDCOVID19@dycd.nyc.gov.
 - Школы сейчас закрыты, но центры [Regional Enrichment Center](#) открыты с понедельника по пятницу с 7:30 до 18:00. Это безопасные центры помощи, где квалифицированный персонал готов предоставить вам уход и поддержку. Карта центров опубликована [здесь](#).



6 Используйте дистанционные услуги психологической помощи для поддержки учащихся во время пандемии COVID-19

- Программа School Mental Health Program (Психическое здоровье в школе) предлагает услуги телемедицины, для которых принимается медицинское страхование, Medicaid или действует скользящая шкала [платит](#). Для получения информации об участвующих поставщиках перейдите по ссылке ниже.
- Посетите сайт [Указатель услуг психологической помощи ThriveNYC, доступных для жителей Нью-Йорка в режиме самоизоляции](#). Следите за новостями [@MentalHealthNYC](#) для получения актуальной информации.