



Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»**  
**(Финуниверситет)**

**Уфимский филиал Финуниверситета**

**П Р И К А З**

«22» марта 2016 г.

№ 055/0

**Об утверждении Программы превентивных мер, вмешательств и последующих действий в случаях суицидального поведения студентов**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п р и к а з ы в а ю:

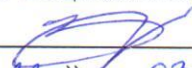
1. Утвердить Программу превентивных мер, вмешательств и последующих действий в случаях суицидального поведения студентов согласно приложению.

2. Начальнику отдела по социальной и воспитательной работе Захаровой Н.В. довести до сведения кураторов учебных групп Программу превентивных мер, вмешательств и последующих действий в случаях суицидального поведения студентов.


3. Контроль исполнения приказа возложить на заместителя директора по учебно-воспитательной работе Козлову Е.В.

Директор

Р.М. Сафуанов

Приказ подготовил:  
Начальник отдела  
по социальной и воспитательной работе  
 Н.В. Захарова  
« 22 » 03 20 16 г.

Согласовано:

Главный юрисконсульт  
 В.Г. Злобин  
« 22 » 03 20 16 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом Уфимского филиала  
Финуниверситета  
от 22.03.2016 № 055/0

**Программа**  
**превентивных мер, вмешательств и последующих действий в случаях**  
**суицидального поведения студентов**

1. Общие положения

1.1. Суицидальное поведение (завершенное и незавершенное) является одним из наиболее травматичных случаев, с которыми могут столкнуться сотрудники, преподаватели, студенты. Самоубийство является проблемой для людей из всех образовательных и социально-экономических слоев. Однако, существует доказательство того, что во многих случаях самоубийство можно предотвратить. Адекватное и своевременное вмешательство в кризис помогает администрации, сотрудникам и студентам сохранять контроль над ситуацией в условиях возникшего кризиса и может помочь предотвратить подражательное поведение других нестабильных студентов. Перспективное планирование способов вмешательства в кризис для предотвращения суицидов среди студентов может значительно улучшить способность всех заинтересованных лиц реагировать быстро и эффективно.

1.2. Настоящая Программа превентивных мер, вмешательств и последующих действий в случаях суицидального поведения студентов (далее – Программа) регламентирует порядок создания превентивных мер, вмешательств и последующих действий в случаях суицидального поведения студентов в Уфимском филиале Финансового университета при Правительстве Российской Федерации (далее - Филиал).

2. Цель программы

2.1. Создание регламентов действий в Филиале для предотвращения суицидов в кризисных ситуациях и последующих действий.

2.2. Установление связи как внутри образовательного сообщества Филиала, так и с муниципальными службами поддержки.

2.3. Повышение компетентности преподавателей и студентов в вопросах эффективного предотвращения суицидов и помощи в предкризисных и кризисных ситуациях.

### 3. Содержание Программы

3.1. Программа превентивных мер.

3.2. Программа мер вмешательства в кризисную ситуацию.

3.3. Программа последующих шагов (поственция).

4. Программа превентивных мер

4.1. Программа превентивных мер включает:

4.1.1. Заключение договора или соглашения с локальными кризисными центрами.

4.1.2. Создание комплекса превентивных мер, осуществляемых средствами соответствующих служб в Филиале.

4.2. Заключение договора или соглашения с локальными кризисными центрами осуществляется с целью:

– получения методической помощи в организации выявления и оценки групп риска;

– получения методической помощи в обучении сотрудников и студентов по вопросам профилактики суицидов среди молодежи;

– получения методической помощи в организации обучения сотрудников, входящих в команду кризисного реагирования;

– оказания помощи сотрудникам непосредственно в кризисном реагировании в текущей кризисной ситуации.

4.3. Проведение превентивных мер силами и средствами соответствующих служб в Филиале, которая включает следующие компоненты:

4.3.1. Просветительская работа со студентами, которая включает:

- информирование о факторах риска и тревожных сигналах (часы куратора, включающие необходимую информацию);

- формирование навыков снижения барьеров, препятствующих обращаются к взрослым за помощью (часы куратора соответствующей направленности, общественные и спортивные мероприятия, включая мероприятия, проводимые в общежитиях);

- ознакомление студентов с ресурсами помощи в пределах и за пределами филиала (информация на стендах и электронных ресурсах).

#### 4.3.2. Просветительская работа с сотрудниками, которая включает:

- информирование о факторах риска и тревожных сигналах;
- информирование о принятом в учреждении протоколе действий в случае проявлений суицидального поведения студентов.

#### 4.3.3. Создание диапазона поддержки для «взрослых» сотрудников

- признание достижений и успеха всех студентов (неформально и официально) студента за различные успехи в достижениях;

- своевременные вмешательства в кризисные ситуации;

- наличие эффективного плана действий;

- осуществление схемы конкретных действий в ответ на суицидальное поведение студентов;

- определение списка конкретных лиц и их компетенций в каждом конкретном месте, отвечающих в различных кризисных ситуациях. Особенно важно выделить персонал в студенческих жилых и учебно-образовательных корпусах, который обнаруживает суицидальное поведение. Важно регулярно актуализировать и координировать;

- обеспечение заранее установленных и проработанных контактов, ресурсов и процедур с муниципальными кризисными номерами, полицией и органами местной медицинской помощи, так чтобы эти необходимые услуги были доступны в условиях кризиса;

- установление форм и процедур трансфертного сопровождения кризисной ситуации;

- установление схемы действий персонала;

- возможности принятия решений и влияния на жизнь филиала в рамках своих компетенций для студентов и сотрудников (ученые советы, педагогические советы, студенческие советы);
- среда, которая поощряет участие родителей в жизни филиала (родительские собрания, возможность индивидуальных консультаций родителей с любыми сотрудниками);
- уважение к индивидуальности и различиям (разнообразие возможностей

Отнеситесь к угрозе причинения себе вреда серьезно, не оставляйте без последствий.

Примите безотлагательные меры:

1. Свяжитесь с куратором и сообщите ему о ситуации. Можно получить: корпус №1 каб. 122, для корпусов №2 и №3 в корпусе Воспитатели общежитий должны быть обеспечены телефонами администрации общежитий.

2. В случае необходимости куратор связывается с локальными центрами по выданным администрацией учреждения контактам (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), чтобы получить экстренную консультацию по кризисному вмешательству.

3. Если ситуация не носит острого характера куратор должен в приватной обстановке провести беседу со студентом, чтобы проявить поддержку (ПРИЛОЖЕНИЯ 3 и 4).

4. Куратор в письменной форме сообщает психологу и администрации (ПРИЛОЖЕНИЕ 5).

5. Куратор уведомляет родителей. В случае необходимости родителям информация о ресурсах помощи (кризисных центрах) (ПРИЛОЖЕНИЕ 6) снабжает родителей памяткой (ПРИЛОЖЕНИЕ 8).

6. Психолог вступает в контакт со студентом делает оценку ситуации, который включает выявление существования плана самоубийства и необходимые меры (ПРИЛОЖЕНИЕ 7).

7. Куратор должен контактировать с родителями в течение нескольких дней, чтобы определить, что ими было сделано и для принятия решения в следующих шагах.

студент (студентка) прямо или косвенно выражает суицидальные мысли (идеи) или

другие предупреждающие знаки (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

который включает:

е сотрудников индивидуального сопровождения и поддержки  
торы, психологи, воспитатели и т.п.).

ация юридической поддержки и сопровождения.

ихологический климат, который способствует безопасности и

о для всех студентов и сотрудников, включая:

ение правил университета и прав студентов, а также и поддержка  
асности студентов и сотрудников (Устав, локальные акты  
та и Уфимского филиала Финуниверситета);

ентный и заботливый персонал (установленные квалификационные  
персоналу, возможность индивидуальных консультаций с любым

ение компетентности персонала и студентов в вопросах защиты  
ажения окружающих (часы куратора и педагогические семинары  
ей направленности);

4.3.3. Со

группы риска, к

– наличие

студентов (кура

– органи

4.3.4. По

взаимоуважени

– соблю

личной безо

Финуниверсите

– компет

требования к

сотрудником);

– повыш

личности и у

соответствующ

обращении администрации в письменной форме (форма обращения - свободная).

9. В случае, если куратор или психолог определяют, что студент в возрасте до 18, входит, в группу риска в отношении попытки суицида, но родитель/опекун отказывается получать услуги для него/нее, должен быть сделан письменный доклад администрации о пренебрежении - неспособности искать необходимое средства для улучшения психического состояния студента и игнорировании возможного риска серьезного вреда.

5.3. Действия персонала в ответ на суицидальное поведение в ситуации с высоким риском суицида.

Данный уровень риска определяется если:

- сотрудники замечают (или узнают от студентов), что студент делает явные заявления с указанием желания или угрозы суицида;

- имеет доступ или владеет летальных средствами.

5.3.1. Если кризисная ситуация происходит в учебном корпусе:

- сотрудник, даже случайно оказавшийся вовлеченным, принимает незамедлительные меры для информирования куратора. Контакты куратора можно получить: корпус №1 каб. 122, корпус №2 каб. 29, корпус №3 каб. 217;

- куратор информирует психолога и администрацию по телефону и отправляется к студенту;

- сотрудник, оказавшийся вовлеченным, оставаясь спокойным, разговаривает и внимательно выслушивает студента. Очень важно, чтобы студент остался под непрерывным присмотром сотрудника, пока куратор или психолог не придут. Используйте техники активного слушания (ПРИЛОЖЕНИЕ 3);

- прибывший психолог проводит базовую оценку риска самоубийства со студентом, чтобы определить реальность угрозы.

Это включает:

а) определение того, имеет ли студент план суицида;

б) определение того, имеет ли студент летальные средства непосредственно у себя или они доступны в других местах;

с) консультацию с локальными кризисными центрами, если необходимо



получить оценку психического состояния студента и рекомендации для лечения.

1) Куратор вступает в контакты с родителями или опекунами по телефону и:

- сообщает им о ситуации и просит приехать в Филиал;
- предоставляет им полный отчет по прибытии;
- консультирует их по дальнейшим действиям;
- отпускает студента к родителям / опекунам;
- обеспечивает родителей/опекунов ресурсными контактами;
- сообщает родителям/опекунам, что он будет интересоваться тем, какие

действия ими приняты.

2) Если студент имеет в своем распоряжении летальные (нож, оружие и т.п.) средства, необходимо организовать безопасный район, и предотвратить доступ других студентов. Летальные средства должны быть удалены, не подвергая никого опасности. Лучше всего позвонить в правоохранительные органы. Сотрудники правоохранительных органов имеют специальную подготовку для деэскалации подобных ситуаций.

3) Если родитель/опекун отказывается обеспечить необходимые медицинские услуги для студента в возрасте до 18 лет, студент считается в опасности и должен быть написан доклад администрации.

Ни один студент в этой ситуации не должен быть направлен домой или оставлен один.

5.3.2. Если кризисная ситуация происходит в общежитии

– сотрудник или студент, даже случайно оказавшийся вовлеченным, принимает незамедлительные меры для информирования воспитателя общежития;

– воспитатель информирует куратора, администрацию и психолога и отправляется к студенту;

– воспитатель, оставаясь спокойным, разговаривает и внимательно выслушивает студента. Очень важно, чтобы студент остался под непрерывным присмотром воспитателя, пока куратор или психолог не придут. Используйте принципы активного слушания (ПРИЛОЖЕНИЕ 3);

– прибывавший психолог проводит базовую оценку риска самоубийства со

студентом, чтобы определить реальность угрозы.

Это включает:

а) определение того, имеет ли студент план суицида.

б) определение того, имеет ли студент летальные средства непосредственно у себя или они доступны в других местах.

с) консультацию с локальными кризисными центрами, если необходимо получить оценку психического состояния студента и рекомендации для лечения.

1) Воспитатель вступает в контакты с родителями или опекунами и по телефону:

- сообщает им о ситуации и просит приехать в Филиал.
- предоставляет им полный отчет по прибытии;
- консультирует их по дальнейшим действиям;
- отпускает студента к родителям / опекунам;
- обеспечивает родителей/опекунов ресурсными контактами;
- сообщает родителям/опекунам, что он будет интересоваться тем, какие действия ими приняты.

2) Если студент имеет в своем распоряжении летальные (нож, оружие и т.п.) средств, необходимо организовать безопасный район, и предотвратить доступ других студентов. Летальные средства должны быть удалены, не подвергая никого опасности. Лучше всего позвонить в правоохранительные органы. Сотрудники правоохранительных органов имеют специальную подготовку для деэскалации подобных ситуаций.

3) Если родитель/опекун отказывается обеспечить необходимые медицинские услуги для студента в возрасте до 18 лет, студент считается в опасности и должен быть написан доклад администрации.

4) В случае, если ситуация требует обращения за неотложной медицинской помощью, в кризисные центры и/или правоохранительные органы, с ними необходимо срочно связаться.

5.4. Действия персонала в ответ на суицидальное поведение в экстренной ситуации (совершенной попытки суицида).

5.4.1 Сотрудник, даже случайно оказавшийся вовлеченным, сообщает о попытке суицида и состоянии студента по телефону единой службы спасения **112** и не оставляет студента до приезда сотрудников экстренной медицинской помощи.

5.4.2. Вовлеченный сотрудник экстренным образом информирует о случившемся начальника отдела по воспитательной работе (ПРИЛОЖЕНИЕ 1), который организует и координирует дальнейшие действия.

#### 5.5. Действия персонала в ответ на угрозы групповых суицидов.

Групповой суицид - когда два или более лиц решают убить себя и в одно и то же время и место, или договариваются, что, если один человек умирает, остальные скоро следуют за ним. Групповые суициды очень редки, но крайне опасны и любые слухи о них и угрозы должны быть восприняты серьезно.

#### Общие характеристики групповых суицидов:

Суицидальные пакты, скорее всего, связаны с несчастной любовью; отношениями близких друзей, страдающие от депрессии или чувства неправильного, или жестокого обращению со стороны других.

Обычно есть «лидер», который явно доминирует над другим(и) склоняя одного или несколько лиц к суициду. Важно определить его/ее как можно скорее. Часто участвующие стороны клянутся друг другу в секретности и неохотно раскрывают информацию из страха и лояльности.

Выполните все шаги, как и в разделе 2. расширив и дополнив их выявлением всех лиц, участвующих в пакте и тех, кто знает об этом. Вступите в контакты со всеми родителями/опекунами.

Необходимо организовывать постоянное общение между сотрудниками, родителями/опекунами, локальными кризисными центрами, и самими студентами, которые подозреваются в планировании группового суицида.

5. Действия персонала, по реабилитации студента, вернувшегося к обучению после попытки суицида.

Студенты, которые совершали попытку самоубийства, входят в группу повышенного риска повторных попыток. Комфортное возвращение студента к нормальному течению жизни после попытки самоубийства является важной частью

профилактики самоубийств.

Персонал может помочь возвращению студента непосредственно вовлекая его в планирование его возвращения в учреждение. Это участие помогает студенту вернуть чувство контроля над ситуацией и своей жизнью. Спросите у студента какой план возвращения ему хотелось бы иметь.

Конфиденциальность является чрезвычайно важным элементом в защите студента. Необходимую для эффективной помощи информацию о состоянии студента часто трудно получить. Если это возможно, следует получить подписанный релиз (предписание) от родителей/опекунов, чтобы организовать правильное общение со студентом куратора/психолога/сотрудника/администрации. Встреча с родителями/опекунами по вопросу организации возвращения студента на учебу до его/ее возвращения является неотъемлемой частью принятия решения о необходимых мерах и о расписании студента.

Действия персонала по облегчению возвращения студента к обучению:

1. До возвращения студента должна быть организована встреча задействованного персонала (представителя администрации, куратора, воспитателя, психолога) и родителей/опекунов для обсуждения и планирования возможных мер для поддержки студента.

Назначенный персонал учреждения должен:

– Провести обзор имеющихся документов и отчетов о состоянии психического здоровья студента.

– Разработать риск-менеджмент для студента: понять, что спровоцировало попытку самоубийства и быть начеку, чтобы это не спровоцировало еще одну попытку; прописать предупреждающие знаки и ознакомить с ними наиболее тесно работающих со студентом сотрудников и родителей/опекунов, которые должны быть бдительны, чтобы не упустить повторно встречающиеся предупреждающие знаки.

– Получить письменное разрешение родителя / опекуна для обращения за специальной помощью для студента в самом учреждении, локальных кризисных центрах, медицинских учреждениях, правоохранительных органах.

2. Кураторы должны быть проинформированы о том, выходит ли студент на полное или частичное выполнение учебной нагрузки, на какой срок. Кураторы и быть в курсе прогресса студента в целом. Кураторам не предоставляется клиническая информация или подробная история.

4. Обсуждение случая среди персонала, непосредственно участвующего в оказании поддержки студенту, должно быть конкретно относящимися к лечению и удовлетворению потребностей студента. Обсуждение студента среди других сотрудников должны быть строго на основе "им необходимо знать". То есть, информация, непосредственно связанные с тем, что сотрудники должен знать для того, чтобы работать со студентом.

5. Обсуждение каждого конкретного случая в группе должны быть полностью исключено, поскольку такое обсуждение будет представлять собой нарушение права студента на конфиденциальность, и не будет служить никакой полезной цели для студента или его/ее сверстников.

6. Персонал должен рекомендовать студентам, чтобы они обсуждали свои проблемы и реакции с соответствующим специалистом (психологом) или специально назначенном персоналом (кураторы, воспитатели). В центре внимания этих дискуссий не должен быть студент, совершивший попытку суицида. Следует сконцентрироваться на поиске навыков и ресурсов для тех, кто может быть в депрессии или суицидальных настроениях.

6. Программа последующих шагов (поственция) (в случае завершеного суицида)

#### Основные соображения

Несвоевременная смерть студента - это трагедия, которая оказывают глубокое воздействие на студентов и преподавателей. Когда происходит суицид, важно принять меры по предотвращению появления "подражателя" среди студентов. В то же время в равной степени важно, чтобы относиться ко всем справедливо, независимо от того, какова причина смерти.

Кризисной команде необходимо оказывать заботу и соучастие и в то же время принять меры для предотвращения фактора домино - связанных смертей в

результате самоубийства. Очень важно создать возможности для проявления сочувствия, но, в то же время, избежать прославления, романтизации, и нездоровой сенсационности самоубийства. В дополнение к шоку и печали, самоубийство может вызвать страх, замешательство, чувство вины.

При хорошем планировании действий могут быть решены значительные проблемы. Следующие рекомендации призваны помочь с управлением ситуацией после любого случая смерти студента, в том числе самоубийство.

1. Расширенное планирование поственции организуется для удовлетворения следующих целей:

- а. Для поддержки студентов, преподавателей, сотрудников и родителей.
- б. Для обеспечения безопасных условий для студентов в их выражении своего чувства горя, потери, гнева, чувства вины, предательства и т.д.
- в. Чтобы предотвратить реакцию подражания от других уязвимых студентов.
- д. Чтобы вернуть образовательную среду к ее нормальной жизни как можно быстрее. Это важно, как для внеучебных мероприятий, так и для учебного процесса.

2. Четкие сообщения обеспечивают стабильность в сложной ситуации. Смерть от самоубийства оказывает глубокое воздействие как на сотрудников, так и на студентов. Для того, чтобы помочь уменьшить вероятность сенсации или прославления человека, который умер в результате самоубийства, ключевым сотрудникам нужно в простой манере высказать некоторые смысловые послания:

- а. Выражение реакции горя является нормальным.
- б. Такие чувства, как чувство вины, гнева являются нормальными.
- г. Не следует держать в секрете информацию о возможном суициде, нужно сказать кому-то из сотрудников.
- д. Обозначьте сотрудников, которые могут помочь справиться с чувствами.
- е. Сообщите о дате похорон сразу же как это станет известно, поощряйте родителей сопровождать студента на похороны.
- е. Поощряйте студенческое сообщество на поддержку друг друга.
- г. Объясните ваше желание защитить организацию и семью от внимания средств массовой информации и наметьте порядок работы со средствами массовой

информации.

3. Обучение по предотвращению самоубийств для сотрудников и студентов, как правило, не подходит сразу после суицида. Необходимо иметь время, чтобы справиться с чувствами, чтобы выйти из острого переживания, прежде чем просить сотрудников сосредоточиться на профилактике.

4. Самоподдержка особенно важна для сотрудников, которые имели дело непосредственно с суицидом. Как правило, персонал сосредотачивается на том, что необходимо для студентов, оставляя мало энергии для собственного сохранения. Может быть полезен контакт с менее вовлеченными коллегами или специалистами кризисных центров.

5. Подробный разбор случившегося может быть крайне существенным. Каждый кризис представляет уникальные обстоятельства и команда специалистов и персонал должны адаптировать условия по мере необходимости. Каждый кризис дает возможность лучше подготовиться к следующему кризису. Для кризисной команды необходимо:

- Подведение итогов по управлению событиями.
- Потратьте время, чтобы проанализировать, что удалось и прошло хорошо.
- Определите какие вызовы стоят перед вашей командой.
- Планируйте изменения, которые должны быть сделаны, чтобы улучшить антикризисные меры.

Все сотрудники действуют в соответствии с принятым в организации протоколом (настоящей Программой).

По завершении кризисной ситуации обязательно проводится анализ и подведение итогов со всеми сотрудниками, которые были вовлечены в процесс разрешения кризиса.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## «Список предупреждающих знаков»

Суицидальное поведение является сложным поведением человека.

Если мы можем научиться распознавать предупреждающие знаки, и обрести уверенность в нашей способности вмешаться, мы сможем предотвратить многие суициды.

Вот что мы знаем:

- Нет типичной жертвы самоубийства.
- Нет абсолютных причины самоубийства.
- Самоубийство всегда имеет многомерные причины.
- Предотвращение самоубийств должна включать множество подходов и требует командной работы.
- Большинство людей, совершающих суициды не хотят, умереть; они просто хотят, положить конец своей боли.

Люди, совершавшие попытки суицида, имеют некоторые общие характеристики:

- Они видят в самоубийстве "решение" своих проблем. В работе с ними усилия, направленные на то, чтобы обсудить альтернативные решения являются очень значимыми.
- Они находятся в кризисе, испытывают сильный психологический стресс. Им нужно помочь в решении кризиса.
- Направленность желаний у таких людей неоднозначна: они хотят жить, и они хотят умереть. Мы должны поддерживать ту сторону, которая хочет жить. Признавая, тем не менее, смешанность их чувств, мы снижаем тревожность. Активное слушание (ПРИЛОЖЕНИЕ 3) и забота может спасти жизнь.
- Суицидальные мысли часто иррациональны. Депрессия, тревога, психоз, наркотики, алкоголь часто искажают процесс мышления людей, когда они чувствуют желание закончить жизнь.



– Суицидальное поведение является попыткой общаться. Это отчаянная реакция на подавляющее обстоятельства. Мы должны обратить внимание!

Факторы риска:

Факторами риска являются стрессовые события, ситуации, или условия, которые существуют в жизни человека, которые могут увеличить вероятность попытки или завершения самоубийства. Не существует списка определенного набора факторов риска, который несет с неминуемостью опасности самоубийства. Важно понимать, что факторы риска сами по себе не вызывают самоубийства.

Наиболее значимые факторы суицидального поведения:

- Одна или более предыдущих попыток суицида
- Воздействие суицидального поведения или самоубийство члена семьи или близкого друга
- Наличие детального плана (как, где, когда)
- Депрессии, расстройства настроения и/или тревоги и/или устойчивый психоз в течение двух недель
- Алкоголь и другие наркотики
- Изоляция, отчуждение от членов семьи, друзей
- Серьезное семейное насилие, драки, конфликты; оскорбительное или непредсказуемое поведение родителей
- Расстройство поведения
- Чувство безнадежности, беспомощности, острого недовольства собой
- Множественные потери

Предупреждающие знаки:

Предупреждение признаки - это изменения в поведении, чувствах и представлениях о себе. Они указывают на риск. Многие признаки очень похожи на признаки депрессии. Как правило, эти признаки длятся в течение двух недель или дольше, но некоторые молодые люди ведут себя импульсивно и могут прийти к самоубийству, как способу решения своих проблем очень быстро.

Ранние признаки:

- Грусть, гнев;

- Нарушения сна и аппетита;
- Беспокойство, возбуждение, тревожность;
- Выражение ощущения себя неудачником, чрезмерная самокритика, пессимизм;
- Застревание на конкретной трудности;
- Перегруженность и озабоченность мыслями о смерти;
- Признаки продвижения к суициду;
- Постоянные разговоры о самоубийстве, смерти;
- Выпадение из обычной деятельности;
- Изоляция от семьи и сверстников;
- Отказ в принятии помощи;
- Написание завещания и посмертных записок;
- Раздаривание любимых вещей;
- Проскальзывание слов о желании умереть;
- Внезапное улучшение после периода депрессии и грусти – это может означать, что решение уже принято.

#### Словесные заявления:

- «Ненавижу свою жизнь»;
- «Они пожалеют о том, что сделали»;
- «Не могу больше этого вынести ...надоело ...сыт по горло!»;
- «Я решил покончить собой»;
- «Просто жить не хочется. Пожил и хватит»;
- «Я никому не нужен»;
- «Лучше умереть. Это выше моих сил»;
- «Ненавижу всех и все!!!»;
- «Единственный выход – умереть»;
- «Больше ты меня не увидишь»;
- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь может быть и я вернусь в этот мир...»;

- «Если мы больше не увидимся – спасибо за все».

Защитные факторы:

Защитными факторами являются благоприятные условия, личные и социальные ресурсы, которые способствуют устойчивости и снижению потенциального риска самоубийств среди молодежи.

Защитные факторы включают:

- Крепкие семейные узы;
- Сильное чувство собственного достоинства;
- Чувство личного контроля;
- Разумно стабильная среда;
- Ответственность/обязанности по отношению к другим;
- Лучшие друзья;
- Возможности для участия в проектах/ социальной деятельности;
- Отсутствие доступа к летальным средствам;
- Домашние питомцы.

Что вредит при работе с теми, кто демонстрирует признаки суицидального поведения:

- Игнорирование или уход от вопроса. Тем самым вы посылаете сообщение, что вы не слышите их, не верьте им, или вы не заботитесь об их боли.
- Демонстрация шока или смущения.
- Паника, проповеди, или покровительственный тон.
- Вызов на дискуссию или переговоры. Никогда не оспаривать суицидального человека. Вы не можете выиграть в борьбе за власть с кем-то, кто думает нерационально. Вместо этого выслушивайте активно (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).
- Предоставление вредных советов таких, как использование лекарств, или алкоголя, чтобы "чувствовать себя лучше." Существует очень тесная связь между потреблением алкоголя и самоубийства.

– Обещание держать все в секрете. Человек делится своими чувствами / ее, надеясь, что кто-то будет признавать и реагировать на их боль и поможет, даже если на словах они просят не делать этого.

Что полезно:

– Показать вы заботитесь - слушайте внимательно - будьте искренними. "Я беспокоюсь о тебе ... о том, как ты себя чувствуешь."

– Не оставляйте его/ее в одиночестве: "Вы не одиноки. Я помогу вам получить необходимую вам помощь."

Ресурсы для помощи

Необходимо иметь списки существующих ресурсов для использования персоналом, так чтобы они точно знали, к кому обратиться, когда они работают со студентом, который демонстрирует признаки суицидального поведения. Необходимо иметь свой собственный список с местной и государственной контактной информацией. Обновляйте этот список регулярно.

Психологическое самосохранение при столкновении с суицидальными студентами

Заботиться о себе, сталкиваясь с суицидальными людьми - сложная задача.

– Осознавайте и контролируйте интенсивность ваших чувств.

– Ищите поддержку.

– Избегайте чрезмерной вовлеченности. Это заботы команда людей, официально назначенных, чтобы помочь суицидальному человеку.

– Никогда не делайте эту работу самостоятельно. Всегда сообщайте своему руководителю или другому назначенному лицу, как указано в протоколе вашей организации.

– Помните, что вы не несете ответственности за выбор другого человека, чтобы ему/ей закончить его/ее жизнь.

### КОНТАКТЫ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

КУДА ЗВОНИТЬ	Все услуги оказываются на бесплатной основе
<p><u>КРУГЛОСУТОЧНО</u> телефон Службы телефона доверия для подростков и детей, работающей во всех регионах РФ (бесплатный звонок с городского телефона).</p>	8-800-2000-122
<p><u>КРУГЛОСУТОЧНО</u> Телефон доверия Республиканского центра социально-психологической помощи семье, детям и молодежи «Семья»</p>	<p>+7 -347 - 273-09-00</p> <p>8-800-7000-183</p>
<p>Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям и молодежи «Семья» электронный почтовый ящик для On-line консультаций по адресу</p>	planeta-7ya@rambler.ru.
<p><u>ежедневно с 9:00 до 21:00</u> час. "Телефон доверия" и служба социально-психологического онлайн консультирования Центра "ИНДИГО"</p>	+7 -347 -223-22-11
<p><u>с 14:00 до 21:00</u> час Для программных клиентов Skype каждый день работает служба психологического консультирования центра "ИНДИГО"</p>	indigo2232211.
<p><u>с 14:00 до 21:00</u> час Для пользователей социальных сетей. действует служба социально-психологического онлайн-консультирования HELP.UFA.</p>	по электронному адресу <a href="http://vk.com/id202415415">http://vk.com/id202415415</a>
<p>Республиканский клинический психотерапевтический центр министерства здравоохранения Республики Башкортостан Уфа. ул. Менделеева, 136/5а</p>	<p>Телефон регистратуры. 8 (347) 241-85-59</p>

## ПРИНЦИПЫ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

Поощряйте студента говорить. Цель:

1. Выразить свою заинтересованность в нем.
2. Поощрить его говорить. Как сделать:
  1. Не соглашайтесь, но и не спорьте
  2. Используйте нейтральные слова, интонацию

Примеры: «Да-да...», «Я тебя слушаю», «Да...это важно...», «Не мог бы ты рассказать мне об этом больше?».

Уточняйте сказанное. Цель:

1. Помочь прояснить сказанное.
2. Получить больше информации.
3. Помочь говорящему увидеть другие аспекты.

Как сделать. Задавайте вопросы. Примеры:

Наблюдение: «Что случилось?» «Когда это случилось?».

Значение: «Что ты имеешь в виду, говоря о...?».

Чувства: «Как ты к этому относишься?».

Мотив: «Что ты хочешь?».

Действие: «Что ты будешь делать?».

Используйте открытые вопросы. Они не позволяют ответить просто «Да» или «Нет»: «Что...?», «Как...?», «Когда...?».

Используйте перефразирование. Цель:

1. Показать, что вы слушаете и понимаете, о чем идет речь
2. Проверить ваше понимание и вашу интерпретацию. Как сделать:

Переспрашивайте, по-своему формулируя основные предложения и факты.

Примеры:

«То есть ты хочешь сказать ...(повтор высказанной мысли)? Не так ли?»

«Если я правильно тебя понял, то ...(повтор высказанной мысли)....»

«Правильно ли я тебя услышал ...(повтор высказанной мысли)...? ....»

Выражайте сопереживание. Цель:

1. Показать, что вы понимаете, что может чувствовать студент в данный момент.
2. Помочь студенту разобраться в собственных чувствах.
3. Признать значимость чувств и переживаний студента.

Как сделать:

- Показывайте, что вы понимаете чувства другого человека
- Признайте значимость проблем и чувств собеседника

Примеры:

«Ты, кажется, очень расстроен...», «Мне кажется, ты не очень доволен тем как пошло дело ...».

Подводите итоги, определяйте смысл беседы. Цель:

1. Свести воедино важные факты и идеи
2. Создать основу для дальнейшего обсуждения

Как сделать. Заново сформулируйте основные идеи. Примеры:

- «Итак, подводя итог сказанному...»
- «Можем ли мы считать, что мы договорились о ...?»

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН БЕСЕДЫ КУРАТОРА С КРИЗИСНЫМ СТУДЕНТОМ

Проясните, наблюдаются ли у студента

Навязчивые мысли:

Прокручивание события снова и снова в уме

Физические реакции:

- Усталость
- Головные боли
- Проблемы с концентрацией внимания
- Эмоциональные реакции:
- Чувство напряжения
- Чувство тревоги
- Ощущение себя разбитым
- Чувство подавленности
- Раздражительность
- Кошмары
- Грусть
- Гнев
- Раздражение

Изменения в поведении:

- Увеличение склонности к риску
- Изменение аппетита
- Проблемы сна
- Увеличение использования алкоголя или наркотиков

Посоветуйте, как ему можно улучшить свое состояние.

Принять участие в мероприятиях, которые он можете начать и закончить в один день (это создаст чувство успешности).

- Есть здоровую пищу и делать физические упражнения.



- Поговорить откровенно с другом или лицом, которому он доверяет о своих чувствах.
- Посвятить время вещам, которые он любит, даже если выбрать время трудно.
- Поддержка друга - это замечательно исцеление.
- Послушать музыку, которая успокаивает и поднимает настроение.
- Посоветуйте дополнительную помощь, если:
  - Если вы замечаете или студент сам признает, что после травмирующего события прошло несколько недель или месяцев, а он по-прежнему имеет проблемы с нормальным функционированием.
  - Если у него есть мысли убить себя или кого-то еще.
  - Если он чувствует, что его состояние вышло из-под контроля.
  - Если вы замечали ли студент говорит сам, что он перестали заботиться о себе.
- Где он можете получить помощь
  - Родители
  - Друг, который в хорошем психологическом состоянии (попросите назвать)
  - Родственник (попросите назвать)
  - Другие (попросите назвать)
  - Университетский психолог (дайте контакты)
  - Другой сотрудник или другой взрослый, которому он доверяет (попросите назвать)
  - Консультационные услуги в психологических центрах города (дайте контакты)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Рапорт о суицидальном риске					
ФИО студента					
студент			родители	администрация	
Пол <input type="radio"/> Мужской <input type="radio"/> Женский	Дата рождения	Группа	Время уведомления родителей/ опекунов	Дата сообщения	Дата ответа
		Возраст			
Вовлеченные сотрудники:					
<p style="text-align: center;">Описание проблемы</p> <p>Информация о суицидальном поведении</p>					
Рапорт составлен					

ФИО _____	должность _____
Дата _____	Подпись _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

## Информирование родителей/опекунов

## ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИНФОРМИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЯ (ОПЕКУНА)

Я

\_\_\_\_\_ являющийся родителем/опекуном студента (ки)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

подтверждаю, что я поставлен(а) в известность и достаточным образом проинформирован(а) о суицидальном поведении моего сына/дочери/подопечного. До меня доведены сведения о возможных последствиях и предложена помощь.

Мне предоставлены сведения и контактная информация об имеющихся в Уфимском филиале Финуниверситета сотрудниках службы социальной и психологической поддержки студентов, к которым я могу обратиться за помощью.

Мне предоставлены сведения и контактная информация о государственных социальных службах г.Уфы и телефоны всероссийских горячих линий, по которым я могу обратиться за помощью.

Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

ПРОТОКОЛ ПРИНЯТЫХ МЕР		
ФИО студента _____ _____	Группа _____ Возраст _____	Пол <input type="radio"/> Мужской <input type="radio"/> Женский
Кто инициировал обращение? <input type="checkbox"/> Студент _____ <input type="checkbox"/> Родитель _____ <input type="checkbox"/> Куратор _____ <input type="checkbox"/> Преподаватель _____ <input type="checkbox"/> Администратор _____ <input type="checkbox"/> Сам обратился _____ <input type="checkbox"/> Иное _____		
ПРИЧИНА ОБРАЩЕНИЯ		
Признак суицидального поведения (выбрать): <ul style="list-style-type: none"> <li>• • суицидальная попытка – предприняты действия суицидального характера</li> <li>• • суицидальная угроза – слова или действия, которые могут быть поняты как свидетельство о желании навредить себе</li> <li>• • суицидальная идея – прямое высказывание мыслей о самоубийстве</li> </ul>		
ПРИНЯТЫЕ МЕРЫ		
<input type="checkbox"/> оставлен под наблюдением персонала _____ (ФИО) <input type="checkbox"/> направлен в центр психологической помощи _____ (координаты/контакты) <input type="checkbox"/> рекомендовано обратиться к психиатру _____ (координаты/контакты) <input type="checkbox"/> отправлен в стационар _____ (координаты/контакты)		
Форма заполнена (ФИО) _____ Дата _____		
Должность _____ Подпись _____		
Копия направлена _____		

## Памятка родителю

### Почему ребенок решается на самоубийство

- Нуждается в любви и помощи
- Чувствует себя никому не нужным
- Не может сам разрешить сложную ситуацию
- Накопилось множество проблем
- Боится наказания
- Хочет отомстить обидчику
- Хочет заполучить кого-то или что-то

### Наиболее значимые факторы суицидального поведения:

- Одна или более предыдущих попыток суицида
- Воздействие суицидального поведения или самоубийство члена семьи или близкого друга

- Наличие детального плана (как, где, когда)

– Депрессии, расстройства настроения и/или тревоги и/или устойчивый психоз в течение двух недель

- Алкоголь и другие наркотики
- Изоляция, отчуждение от членов семьи, друзей
- Серьезное семейное насилие, драки, конфликты; оскорбительное или

непредсказуемое поведение родителей

- Расстройство поведения
- Чувство безнадежности, беспомощности, острого недовольства собой
- Множественные потери

### Признаки суицида

#### Ранние признаки

- Грусть, гнев
- Нарушения сна и аппетита
- Беспокойство, возбуждение, тревожность

– Выражение ощущения себя неудачником, чрезмерная самокритика, пессимизм

- Застревание на конкретной трудности
- Перегруженность и озабоченность мыслями о смерти
- Признаки продвижения к суициду
- Постоянные разговоры о самоубийстве, смерти
- Выпадение из обычной деятельности
- Изоляция от семьи и сверстников
- Отказ в принятии помощи
- Написание завещания и посмертных записок
- Раздаривание любимых вещей
- Проскальзывание слов о желании умереть
- Внезапное улучшение после периода депрессии и грусти – это может

означать, что решение уже принято

Словесные заявления:

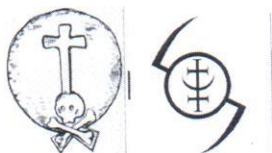
- «Ненавижу свою жизнь»
- «Они пожалеют о том, что сделали»
- «Не могу больше этого вынести ...надоело ...сыт по горло!»
- «Я решил покончить собой»
- «Просто жить не хочется. Пожил и хватит»
- «Я никому не нужен»
- «Лучше умереть. Это выше моих сил»
- «Ненавижу всех и все!!!»
- «Единственный выход – умереть»
- «Больше ты меня не увидишь»
- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь может быть и я вернусь в этот

мир...»

- «Если мы больше не увидимся – спасибо за все»

Изменения в поведении:

- Увеличение склонности к риску
- Изменение аппетита
- Проблемы сна
- Увеличение использования алкоголя или наркотиков
- Изменения активности в общении, стремление к уединению
- Снижение уровня гигиены и опрятности
- Признаки самоповреждающего поведения:
- Свежие шрамы, царапины, прижигания
- Наличие при себе колющих и режущих предметов
- Ношение одежды только с длинным рукавом, закрытые ноги даже в жару
- Затворничество в комнате или в ванной в течение длительного времени
- Признаки пребывания в группах смерти
- Активность общения в соцсетях, особенно в нетипичное для ребенка время
- Ношение одежды темных тонов с наличием символов смерти
- Рисование на руках символов смерти. Например,



- Просмотры фильмов со сценами жестокости, пропагандой насилия, пропагандой нетрадиционных культур, окультной ориентации
- Повышение мер секретности и анонимности: запароливание аккаунтов в соцсетях, чистка истории браузера, корзины, ведение аккаунтов под чужими именами, установление анонимайзеров
- Выбривание височной части волос, окрашивание волос в яркие цвета, черный маникюр, черный макияж

Защитные факторы:

Защитными факторами являются благоприятные условия, личные и социальные ресурсы, которые способствуют устойчивости и снижению потенциального риска самоубийств среди молодежи.

Защитные факторы включают:

- Крепкие семейные узы
- Сильное чувство собственного достоинства
- Чувство личного контроля
- Разумно стабильная среда
- Ответственность/обязанности по отношению к другим
- Лучшие друзья
- Возможности для участия в проектах/ социальной деятельности
- Отсутствие доступа к летальным средствам
- Домашние питомцы

Что Вы можете сделать?

- Будьте внимательны к своему ребенку
- Умейте показывать свою любовь к нему
- Откровенно разговаривайте с ним
- Умейте слушать ребенка
- Не бойтесь прямо спрашивать о самоубийстве
- Не оставляйте ребенка один на один с проблемой
- Предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы
- Вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно
- Привлекайте к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц
- Обращайтесь за помощью к специалистам
- Будьте внимательными и любящими родителями
- Показывайте ребенку, что вы его любите
- Чаще обнимайте и целуйте
- Поддерживайте, будьте верным понимающим другом
- Вселяйте в него уверенность в себе и в вас
- Эти слова ласкают душу ребенка
- Ты – самый любимый!
- Ты многое можешь, я верю в тебя.



– Мне очень хочется, чтобы ты победил, но, если что-то не получится, знай, что мы тебя любим всегда, независимо от твоих успехов или неудач.

– Что бы мы без тебя делали!

– Иди ко мне!

– Садись с нами!

– Расскажи мне, что с тобой...

– Я помогу тебе...

– Что бы не случилось, твой дом – твоя крепость!

– Как хорошо, что ты у нас есть!

ТИПИЧНЫЕ ВОЗМОЖНЫЕ РЕАКЦИИ СТУДЕНТОВ И  
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОТВЕТЫ (ЗАВЕРШЕННЫЙ СУИЦИД ОДНОГРУППНИКА  
ИЛИ ДРУГА) :

Все скорбят по-разному. Играют роль личные и семейные переживания связанные со смертью, религиозные убеждения, экспозиций общественных и культурных традиции. Ниже приведены некоторые из более или менее предсказуемых реакции подростков на самоубийства, и предложены ответы.

◆ Шок и отрицание. Сначала может быть на удивление мало эмоций. Реальность смерти до сих пор не осознается. "Вы шутите, верно?" "Это просто шутка - это не может быть правдой".

Ответ: Признать шок, предвидеть реакцию прийти, продемонстрировать готовность говорить, когда студент будет к этому готов.

◆ Гнев и защита. Черно – белое мышление, оценки и суждения. Студенты хотят найти виноватого в этом и могут открыто выражать / прямой гнев на родителей умершего / учителя / друга / подругу. "Почему ты позволил, чтобы это произошло?" "Это все твоя вина, что это произошло!"

Ответ: Слушать и еще раз слушать. Мягко объяснить, что это естественно, что он хочет найти причину для вещей, которые мы не понимаем. Объяснить, что самоубийство является очень сложным поведением, что всегда есть несколько причин ... и что обвинение другого человека может спровоцировать его также на риск самоубийства.

◆ Вина. Студенты близкие к покойному могут винить себя. "Если бы только я позвал его обратно прошлой ночью;" "Я должен был знать ... Я не должен был дразнить его ..."

Ответ: Напомните студентам, что только тот, кто убивает сам отвечает за то, что принял это решение.

◆ Гнев на умершего. Это встречается на удивление часто, среди близких

друзей, а также тех, кто не были близок к умершему. "Как она могла сделать это? Это так глупо?"

Ответ: Разрешение и признание, что некоторое выражение гнева полезно. Объясните, что это нормальный этап скорби. Подтверждение гнева часто уменьшает его интенсивность.

◆ **Беспокойство.** Студенты иногда начинают беспокоиться о себе и / или других друзьях. "Если она могла почувствовать такой сильный стресс и так расстроиться, чтобы убить себя, может быть, то же самое произойдет со мной (или одним из моих друзей)."

Ответ: Помочь студентам дифференцировать, отделить себя от умершего. Напомните, что помощь всегда доступна. Обсудите другие варианты и ресурсы, способы решения проблем.

◆ **Одиночество.** Для самых близких друзей может казаться практически невозможно, чтобы вернуться к нормальной жизни. Возможно их будут даже возмущать те, кто продолжит жить обычной жизнью и даже веселиться. Они могут чувствовать себя опустошенными, потерянными, полностью исключенными из реальности. Они могут стать одержимым сохранением памяти своего друга.

Ответ: Поощрять студентов, чтобы помочь друг другу двигаться вперед в позитивном пути. Обратите внимание тех, кто, кажется, изолирован от других и выйти на них, предлагая ресурсы, чтобы помочь с процессом переживания горя.

◆ **Надежда и облегчение.** После того, как реальность смерти будет принята, и острая боль утраты утихнет, жизнь продолжается и принимает большую степень нормальности, студенты приходят к пониманию, что теперь они чувствуют себя намного лучше. Тогда они могут вспомнить своего друга без сильной боли.

Ответ: Просто оставаться открытыми для студенческих чувств, особенно на годовщины. Признать важность траура и памяти.

## ТЕМАТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА В РАМКАХ КЛАССНОГО ЧАСА

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уважаемый куратор!

Информирование студентов о причинах поступков с необратимыми последствиями и признаках, которые могут свидетельствовать о намерениях студента совершить попытку такого поступка, является частью программы превентивных мер. Помните, что Вы не являетесь специалистами в кризисной психологии, поэтому Вам не следует чрезмерно углубляться в психологическую составляющую проблемы суицида, поднимать и глубоко обсуждать в рамках данной беседы суицидальные настроения конкретных студентов.

Задача данной беседы:

- подвигнуть студентов быть внимательными к себе, быть заинтересованными и ответственными по отношению к друг другу;
- снять барьеры общения и подвигнуть студентов обращаться за помощью к сотрудникам, как специально назначенным (психолог, куратор, воспитатель), так и любым другим, кому они доверяют, и кто кажется им наиболее надежным и компетентным в этом вопросе;
- сообщить студентам об имеющихся вариантах самопомощи и помощи друг другу.

Беседа должна проводиться ежегодно.

Встраивайте беседу в любой классный час с учетом того, что общий контекст данного классного часа должен планироваться как деловой, позитивный, но не жизнерадостный (не следует совмещать данную тему с поздравлениями и награждениями студентов).

Не употребляйте слов «суицид» или «самоубийство» без крайней необходимости. Используйте менее драматичные обороты: «необратимые последствия», «трагические спонтанные решения», «трагические последствия» и т.п.

1. Поговорите со студентами о том, как важно понимать и быть внимательными к своим психическим состояниям и психическим состояниям одноклассников.

Предупреждающие знаки, ранние признаки:

- Грусть, гнев;
- Нарушения сна и аппетита;
- Беспокойство, возбуждение, тревожность;
- Выражение ощущения себя неудачником, чрезмерная самокритика, пессимизм;
- Застывание на конкретной трудности;
- Перегруженность и озабоченность мыслями о смерти.

Признаки продвижения к принятию чрезмерных действий:

- Постоянные разговоры о бессмысленности жизни, смерти;
- Выпадение из обычной деятельности;
- Изоляция от семьи и сверстников;
- Отказ в принятии помощи;
- Написание завещания и посмертных записок;
- Раздаривание любимых вещей;
- Проскальзывание слов о желании умереть;
- Внезапное улучшение после периода депрессии и грусти – это может означать, что решение уже принято.

Словесные заявления:

- «Ненавижу свою жизнь»;
- «Они пожалеют о том, что сделали»;
- «Не могу больше этого вынести ...надоело ...сыт по горло!»;
- «Я решил покончить собой»;
- «Просто жить не хочется. Пожил и хватит»;
- «Я никому не нужен»;
- «Лучше умереть. Это выше моих сил»;

- «Ненавижу всех и все!!!»;
- «Единственный выход – умереть»;
- «Больше ты меня не увидишь»;
- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь может быть и я вернусь в этот мир...»;

– - «Если мы больше не увидимся – спасибо за все».

2. Поговорите о том, что к данным состояниям и признакам не следует относиться легкомысленно.

Существует ошибочное мнение, что:

– Если человек говорит о намерении расстаться с жизнью, то он его не реализует. Это нет так. Большинство людей, совершивших этот трагический поступок, давали знать о своем состоянии кому-то из окружающих.

– Или другая крайность - если человек намерен лишиться себя жизни, его уже никто не остановит. Задумайтесь: если бы человек не сомневался в своем решении, разве он бы пытался проговорить с нами?

– Иногда говорят, что такие поступки совершают только люди с серьезными психическими нарушениями. Это не так. Почти 90% людей, сделавших этот шаг, были психически здоровы.

– Есть мнение, что, когда человек говорит о желании совершить самоубийство, он тем самым просто привлекает к себе внимание. Возможно, он действительно хочет привлечь внимание к своей проблеме, но это же не значит, что можно не опасаться за его жизнь.

– Можно было бы думать, что после неудачной попытки самоубийства человек уже не склонен лишать себя жизни. Но факты говорят о том, что такие люди совершают повторные попытки самоубийства, так что суицидальный риск с каждой неудачной попыткой возрастает.

– Многие думают, что только специалисты должны заниматься помощью людям, находящимся в остром кризисе. Во многом это действительно так. Но, хотя помощь специалиста крайне ценна или даже незаменима, часто спасает жизнь

именно «первая помощь» во время суицидального кризиса, признаки которого, естественно, раньше всех замечают друзья и близкие.

3. Объясните, как студенты могут улучшить свое психологическое состояние сами, посоветуйте, как ему можно улучшить свое состояние.

- Принять участие в мероприятиях, которые он можете начать и закончить в один день (это создаст чувство успешности).

- Есть здоровую пищу и делать физические упражнения.

- Поговорить откровенно с другом или лицом, которому он доверяет о своих чувствах.

- Посвятить время вещам, которые он любит, даже если выбрать время трудно.

- Поддержка друга - это замечательно исцеление.

- Послушать музыку, которая успокаивает и поднимает настроение.

Дайте студентам список всех кружков, секций, неформальных объединений студентов, которые существуют в университете. Обсудите возможности и перспективы и позитивные следствия участия студентов в этих кружках или объединениях.

4. Поговорите о дружбе и ответственности друг за друга.

Дружба - это ответственность.

Если вы понимаете, что ваш друг (одногруппник и т.п.) намекает на самоубийство – сразу же со всей возможной прямотой поговорите с ним об этом. Другими словами, всерьез отнеситесь к сказанному и задайте прямые вопросы: «Мне показалось, что ты думаешь о самоубийстве? Это так? Как ты это собираешься сделать?» — и так далее.

У многих людей в такой ситуации возникает желание замять неприятную тему. В самом деле, не навредит ли тут мой прямой вопрос, не подаст ли собеседнику ужасную идею лишиться себя жизни? Нет, на самом деле молчание или бегство от откровенного разговора навредит куда больше. Когда вы прямо говорите об этой проблеме, ваш собеседник, который ранее в мучительном одиночестве думал об этом, чувствует облегчение. Потому что он видит, что его принимают

всерьез, о нем заботятся. И уже не удивительно то, что на прямой вопрос ты почти всегда слышишь прямые и честные ответы.

Прямота тут жизненно важна. Что произойдет, если вы, услышав намек, убежите от прямого разговора? Если вы испуганно замолчите, или переведете разговор на погоду и политику, или скажете: «Брось думать о ерунде; посмотри вокруг: светит солнышко, люди тебя любят, жизнь увлекательна», или: «Тебе просто надо развлечься, больше гулять», или: «Нет, ты не совершишь столь великий грех»? Собеседник увидит, что дверь общения захлопнулась, разговор невозможен. Быть может, этим окончится его последняя попытка поговорить о том, что его терзает, и в любом случае мы оставляем ему меньше шансов.

Что далее?

Во-первых, оцените опасность ситуации. Если у человека есть четкий план и средства его осуществления доступны – риск высок. Скажем, если он говорит: «Я уже накопил 40 таблеток снотворного и приму их в выходные, когда родители уедут на дачу», — риск реальной попытки высок. Риск также выше в том случае, если человек совершал попытки самоубийства в прошлом. Если риск высок, не стоит оставлять друга одного и нужно, если это возможно, перекрыть доступ к опасным средствам. Обязательно сообщите о происходящем куратору, психологу или родителям вашего друга (одногоруппника). Не обещайте хранить разговор в тайне. Хорошо, если ваш друг на вопрос «Можешь ли ты поговорить об этом еще с кем-то?» ответит согласием. Если же он этого не хочет, стоит применить непопулярные меры: известить о ситуации кого-то без согласия друга. Не следует давать обещания «никому больше об этом не говорить». Но если вы даже пообещали хранить молчание, не следует держать разговор в тайне. Обратитесь к взрослым. Друг может на вас рассердиться, но это не самое страшное. Зато вы спасете его жизнь.

5. Объясните, куда они могут обратиться за помощью.

Простое дружеское участие и понимание действительно очень важно и могут помочь в трудную минуту. Но если речь идет о серьезных психологических проблемах, то этого недостаточно. Студенты должны понимать, что сами они не смогут определить степень серьезности состояния друга и даже самого себя.



Предложите им не бояться обращаться к вам и к специалистам.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ	Все услуги оказываются на бесплатной основе
Психолог уфимского филиала финансового университета Павлова Виктория Викторовна	+7 -917- 800-28-28
Начальник отдела по воспитательной работе Захарова Наталья Валентиновна	8 (347) 252-67-00
<u>КРУГЛОСУТОЧНО</u> телефон Службы телефона доверия для подростков и детей, работающей во всех регионах РФ (бесплатный звонок с городского телефона).	8-800-2000-122
<u>КРУГЛОСУТОЧНО</u> Телефоны доверия Республиканского центра социально-психологической помощи семье, детям и молодежи «Семья»	+7 (347) 273-09-00  8-800-7000-183  8 (347) 223-22-11
Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям и молодежи «Семья» электронный почтовый ящик для On-line консультаций по адресу	planeta-7ya@rambler.ru.
ежедневно с 9:00 до 21:00 час. "Телефон доверия" и служба социально-психологического онлайн консультирования Центра "ИНДИГО"	1. Телефон доверия 8 (347) -223-22-11 2. Skype indigo2232211 3. Электронный адрес <a href="http://vk.com/id202415415">http://vk.com/id202415415</a> 4. группа Вконтакте <a href="http://vk.com/indigo_centre">http://vk.com/indigo_centre</a> 5. группа в Фейсбук <a href="https://facebook.com/indigo.centre/ufa">https://facebook.com/indigo.centre/ufa</a>
Республиканский клинический психотерапевтический центр министерства здравоохранения Республики Башкортостан Уфа. ул. Менделеева, 136/5а	Телефон регистратуры. 8 (347) 241-85-59
Центр психотерапии г.Уфа, ул. Шота Руставели, 29	Телефон регистратуры. 8 (347) 285 – 77 - 07