

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ В СИТУАЦИИ УГРОЗЫ:

1. Распознать эмоциональную реакцию.
2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости).

ОКАЗАНИЕ ЭКСТРЕННОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ:

Помните: у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно действовать быстро:

- вызвать помощь по телефону 103 (112).
- попытаться оказать первую доврачебную помощь:
- остановить кровотечение (на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) - жгут выше раны);
- при отравлении - вызвать рвоту, если человек в сознании;
- при бессознательном состоянии - следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не западал язык;
- если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним

ПОСТОЯННЫЙ !!! КОНТАКТ, НЕ ОСТАВЛЯЯ ЕГО ОДНОГО !!!

3. Связаться с администрацией факультета.
4. Связаться с начальником СППС, педагогом-психологом или педагогом социальным, курирующими факультет.
5. Связаться с родителями/законными представителями (поставить в известность, помочь определиться с воспитательной стратегией).
6. Провести профилактические мероприятия в группе (в том числе направленные на локализацию распространения слухов).

АЛГОРИТМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО СТУДЕНТАМИ ГРУППЫ РИСКА:

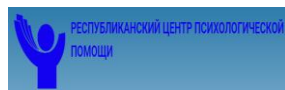
1. УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА

2. ВЫСЛУШИВАНИЕ:

- быть готовым услышать о суициде;
- не обесценивать боль, испытываемую собеседником;
- проинформировать студента о возможных источниках получения психологической и медицинской помощи, при необходимости помочь связаться со специалистом.



+375 17 293 85 77
+375 17 293 21 44



+375 17 300 10 06
г. Минск, ул. Чюрлениса, 3

ПЕДАГОГИ- ПСИХОЛОГИ БГУИР:

ФКСИС, обращаться: Капустина Наталья Анатольевна, +37517 293 85 77, 4 учебный корпус, каб. 324

ИЭФ - Денисенко Елена Алексеевна, +375 17 392 99 41, общежитие №4, каб. 720

ФИТУ - Яцкевич Наталия Петровна, +37517 293 21 89, общежитие №2, каб. 600

ФРЭ - Кучинская Наталья Леонидовна, +37517 236 65 21, общежитие №5

ФИБ - Янченко Елена Александровна, +375 17 293 85 76, 4 учебный корпус, каб.324а

ФКП - Мудрая Анна Ивановна, +37517 293 21 44, общежитие №1, каб.116

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАТИКИ
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ

СППС ИНФОРМИРУЕТ



ПАМЯТКА

ДЛЯ КУРАТОРОВ УЧЕБНЫХ ГРУПП ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СИТУАЦИЙ УГРОЗЫ СУИЦИДА ИЛИ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

МИНСК 2025

ПРИЧИНЫ СУИЦИДАЛЬНЫХ ИНТЕНЦИЙ – СТРЕМЛЕНИЕ ИЗМЕНИТЬ СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА:

- избавление от невыносимых переживаний;
- уход из травмирующих условий;
- попытка добиться помощи и участия;
- стремление привлечь внимание к своим проблемам;
- акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- «крик о помощи», призыв;
- самоповреждение, как избежание непереносимой жизненной ситуации;
- протест, месть, наказание «значимого другого»;
- смерть, как избежание от страдания.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- 1.Суицидальные мысли. Фразы: «Тяжело жить...», «Так хочется уснуть и не проснуться...»
 - 2. Суицидальные идеи. Появляются фантазии о смерти.
 - 3. Суицидальные намерения. Обдумывания способа, поиск информации.
 - 4. Подготовка.
- Между 1 и 2 этапом может пройти много времени, далее время сокращается. Между 3 и 4 этапом от 1 часа до 2.*

Факторы	Формы суицидального поведения			
	мысли	идеи	намерения	попытки
Риск суицида	Повышен, но суицид маловероятен	Высокий, но суицид маловероятен до срабатывания «внешнего ключа»	Максимальный, идет подготовка к реализации	высокий
Психологические защиты	Максимально активны (внутренняя борьба)	Избирательно активны, частично нарушены	Избирательно активны, частично нарушены	Мало активны, значительно
Доступность контакту	Максимально доступны	Доступны	Ограниченно доступны	Ограниченно доступны
Психологическая помощь	Возможна и эффективна	Возможна, но избирательно эффективна	Возможна, но ограничена	Возможна, но ограничена

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ВЫЯВЛЕНИЮ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ РИСКА:

- 1.Работа с документацией.
- 2.Наблюдение.
- 3.Взаимодействие:
 - со студентом
 - с ближайшим его окружением;
 - со смежными специалистами.

- 1.Работа с документацией (на основании работы с базой данных студентов курируемой группы):
 - ✓ дети-сироты, студенты, оставшиеся без попечения родителей, студенты, находившиеся в учреждениях интернатного типа;
 - ✓ студенты, имеющие группу инвалидности;
 - ✓ студенты, часто пропускающие занятия без уважительной причины;
 - ✓ студенты, имеющие академические задолженности;
 - ✓ студенты, имеющие дополнительный социальный статус (неполная семья, многодетная семья, семья, находящаяся в социально-опасном положении, студент из числа лиц, в отношении которых проводится/проводилась индивидуально-профилактическая работа, малообеспеченная семья и др.);
- Сами по себе данные о студенте не позволяют отнести его к группе студентов, склонных к суицидальному поведению, однако студенты из перечисленных категорий часто являются людьми со скрытым неблагополучием и нуждаются в повышенном внимании со стороны куратора.

2.Наблюдение. Маркеры выявления суицидального риска
Поведенческие особенности:

- ☐любые внезапные непонятные изменения в поведении;
- ☐высокая импульсивность;
- ☐уход «в себя», от общения;
- ☐общая заторможенность, бездеятельность или, напротив, нехарактерное для этого человека двигательное возбуждение;
- ☐враждебное отношение к окружающим;
- ☐утрата интереса к тому, что раньше было значимо;
- ☐самоизоляция в учебной деятельности;
- ☐ухудшение работоспособности, пассивность;
- ☐частые прогулы (отсутствие на определенных парах).

Эмоциональные особенности:

- ✗ сниженное настроение, заторможенность, тоска;
- ✗ переживание горя;
- ✗ выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения;
- ✗ переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости;
- ✗ повышенная раздражительность, слезливость, капризность;
- ✗ резкие и необоснованные вспышки агрессии;
- ✗ тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь;
- ✗ тоскливое выражение лица, бедность мимики.

Особенности внешнего вида и продуктов деятельности:

- ❖ изменение внешнего вида;
- ❖ безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях;
- ❖ использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти);
- ❖ интерес к неформальным объединениям, сайтам с суицидальной направленностью;
- ❖ тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на парах гуманитарного цикла.

Физические особенности:

- жалобы на плохое самочувствие, ощущение физического дискомфорта в различных частях тела при видимом отсутствии болезней (головные боли, чувство нехватки воздуха, боли в груди, сухость во рту);
- потеря или чрезмерное усиление аппетита;
- бессонница или, наоборот, сонливость, отсутствие чувства отдыха после сна.