

## **ЭТАПЫ КРИЗИСНОГО РЕАГИРОВАНИЯ ПРИ СУИЦИДЕ, ПОПЫТКЕ СУИЦИДА И СУИЦИДАЛЬНОМ ПОВЕДЕНИИ СТУДЕНТОВ**

### **Обоснование структуры:**

Предложенные этапы следуют логике экстренной помощи: от быстрой оценки угрозы жизни до создания долгосрочной системы поддержки. Каждый этап направлен на минимизацию непосредственного риска, укрепление доверия и предотвращение рецидивов.

### **1. Оценка ситуации**

**Цель:** определить степень угрозы жизни и физической безопасности студента.

#### **Конкретные действия:**

Соберите информацию:

- Задайте прямые вопросы: «Есть ли у вас план причинить себе вред?», «Каким способом?», «Есть ли у вас доступ к этим средствам?».
- Уточните контекст: была ли попытка суицида (когда, как, последствия)? Есть ли свидетели или люди, знающие о ситуации?
- Физический осмотр: если попытка уже произошла, проверьте наличие ран, интоксикации, нарушений сознания.
- Оцените окружение: угрожают ли студенту другие лица (буллинг, насилие)? Есть ли в помещении опасные предметы?

#### **Важные нюансы:**

- Не оставляйте студента одного, если риск оценивается как высокий.
- При наличии физических травм немедленно вызовите скорую помощь.
- Нарушайте конфиденциальность, если жизнь студента под угрозой (уведомите администрацию, родственников).

### **2. Установление контакта и доверия**

**Цель:** создать безопасное пространство для диалога.

#### **Конкретные действия:**

Используйте невербальные сигналы:

- Поддерживайте зрительный контакт, займите открытую позу (без скрещенных рук).
  - Говорите спокойно, без давления.
- Активное слушание:
- Повторяйте ключевые фразы студента: «Ты чувствуешь, что больше не можешь справляться...».

– Избегайте обесценивания: не говорите: «Это ерунда» или «У других проблемы серьезнее».

Нормализуйте эмоции:

– «Многие люди в кризисе испытывают подобное. Ты не один».

### **Важные нюансы:**

– Не перебивайте, даже если студент выражается хаотично.

– Избегайте директивных советов («Тебе нужно просто взять себя в руки»).

## **3. Определение уровня риска**

**Цель:** классифицировать риск как низкий, умеренный или высокий для выбора стратегии помощи.

### **Конкретные действия:**

Скрининг суицидального риска и/или углубленной диагностики согласно возрасту.

– Наличие плана: «Ты решил, когда и как это сделаешь?».

– История суицидальных попыток, психические диагнозы, злоупотребление ПАВ.

– Социальная изоляция: «Есть ли кто-то, кто тебя сейчас поддерживает?».

– Острый риск: план + средства + намерение действовать в ближайшие 48 часов.

– Хронический риск: мысли без четкого плана, но с устойчивым чувством безнадежности.

### **Важные нюансы:**

– Учитывайте культурные особенности (например, стигматизацию психических расстройств в некоторых сообществах).

– Риск повышается при сочетании суицидальности с агрессией, психозом или импульсивностью.

## **4. Разработка плана действий**

**Цель:** создать индивидуальный и реалистичный алгоритм предотвращения суицида.

### **Конкретные действия:**

При высоком риске:

– АЛГОРИТМ действий государственных органов и иных организаций при выявлении лиц с риском суицида от 12.11.2024 г.

– Изолируйте опасные предметы (лекарства, острые инструменты).

При среднем/низком риске:

- АЛГОРИТМ действий государственных органов и иных организаций при выявлении лиц с риском суицида от 12.11.2024 г.
- Составьте список контактов для экстренной связи (друзья, родные, кризисная линия).
- Вовлеките близких (с согласия студента) в поддержку.

**Важные нюансы:**

- План должен включать конкретные шаги: «Завтра в 10:00 мы встретимся с тобой», «Ты позвонишь мне, если мысли вернуться».
- Избегайте абстрактных обещаний («Постарайся не думать о плохом»).

## **5. Предоставление поддержки и ресурсов**

**Цель:** обеспечить долгосрочную помощь и снизить риск рецидива.

**Конкретные действия:**

Подключите специалистов:

- Направьте к психиатру для оценки медикаментозной терапии.
- Организуйте регулярные сессии (минимум 1-2 раз в неделю в первые 2 месяца).

Мобилизуйте социальную сеть:

- Согласуйте с куратором/преподавателем гибкий график учебы.
- Рекомендуйте группы поддержки (например, анонимные сообщества для студентов).

Дайте инструменты саморегуляции:

- Техники заземления («5-4-3-2-1» для снижения тревоги).
- Приложения для мониторинга настроения: Daylio, Moodnotes, Moodpress, eMoods, АнтиДепрессия.

**Важные нюансы:**

- Проводите регулярные звонки поддержки даже после улучшения состояния.
- Предоставьте письменный список ресурсов: телефоны кризисных линий, контакты психологов, ссылку на онлайн-платформу talk2ok.by.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Этапы выстроены по принципу «сначала стабилизация, затем профилактика». Важно документировать каждый шаг (записи бесед, план действий и т.п.) для юридической защиты (самозащиты). Учитывайте, что студенты могут скрывать суицидальность из-за страха стигмы – доверительный контакт остается ключевым элементом работы!

## КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ

**Дмитрий Сенников** – педагог-психолог отдела психологической помощи в кризисных ситуациях Республиканского центра психологической помощи Института психологии БГПУ имени Максима Танка.

**Адрес центра:**

г. Минск, ул. Чюрлёниса, 3

Телефон:

+375 17 300 10 06

Сайт центра: <https://rcpp.by/>

A1 (личный номер)

+375 29 **636 53 62**

Мессенджеры: Viber, Telegram, WhatsApp, Signal.

Удачи и вдохновения!

