

## **АЛГОРИТМ действий куратора учебной группы**

1. Выявление суицидоориентированных студентов путём наблюдения и направление их к специалисту.
2. Выявление студента совершившего суицидальную попытку (через других студентов, преподавателей, сотрудников и др.).
3. Информирование о студенте, совершившем суицидальную попытку декана факультета, педагога-психолога УВРМ, родителей для рассмотрения факта суицидальной попытки.
4. Сбор информации о происшествии (где произошло, причина, нахождение студента в данный момент, объяснительные очевидцев, соседей по комнате, друзей).
5. Составление характеристики на студента (куратор).
6. Индивидуальная работа со студентом, совершившим суицидальную попытку (куратор, педагог-психолог, воспитатель).
7. Дальнейшее наблюдение за поведением студентом, совершившим суицидальную попытку, вовлечение его в различные виды деятельности.

**Точки опоры** – это то, что помогает человеку выйти победителем из сложившейся трудной жизненной ситуации.

### **Точками опоры в трудных жизненных ситуациях могут быть:**

- ♦ вера в лучшее и надежда, что все сбудется;
- ♦ любовь;
- ♦ приятные воспоминания;
- ♦ успехи и достижения в жизни, учебе, профессиональной деятельности;
- ♦ жизненные принципы;
- ♦ жизненный и профессиональный опыт (знания, умения и навыки);

- ♦ уверенность в свои силах (если я решал проблемы раньше, значит смогу и сейчас);
- ♦ поддержка близких людей (родственников и друзей);
- ♦ философский, аналитический, практичный, мудрый взгляд на ситуацию;
- ♦ перспективы и собственные цели, устремления, мечты;
- ♦ навыки применения успешных стратегий (отношение к прошлому, самомотивация, доступ к ресурсам, выход из неудачи, моделирование успеха, веер вариантов, принятие решений, распределение времени);
- ♦ внутренние качества (упорство, настойчивость, упрямство, целеустремленность и т.д.).
- ♦ просмотр любимых фотографий, кинофильмов, картин;
- ♦ прослушивание любимых мелодий;
- ♦ занятия любимым делом;
- ♦ общение с природой;
- ♦ чтение любимых книг;
- ♦ общение с близким человеком.

В трудной для себя ситуации просто вспомните о своих точках опоры и станет намного легче!

### **Куда можно обратиться за помощью:**

**Социально-педагогическая  
и психологическая служба отдела по ВРМ  
УО БГСХА уч. корпус №10, ауд. 459  
тел. 7-90-05**

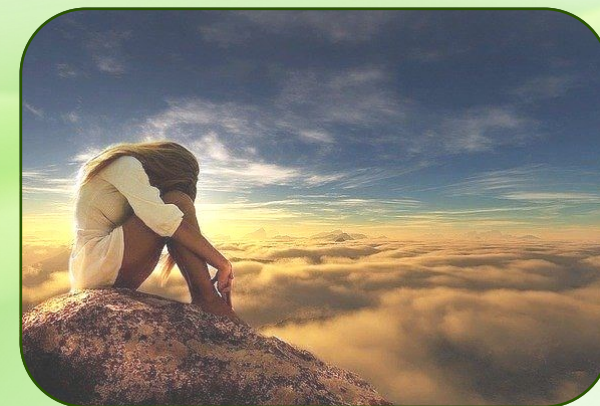
**«Горячая линия» психолога Горецкой ЦРБ  
6-22-31**

**Телефон экстренной психологической  
помощи (круглосуточный)  
80222-31-20-22**

**«Телефон доверия» психологической  
помощи областного диспансера  
(круглосуточный)  
80222-47-31-61**

*Жизнь, какая бы ни была, есть благо,  
выше которого нет никакого  
Л.Н. Толстой*

# **ПРЕДУПРЕДИТЬ БЕДУ**



**УО БГСХА  
Социально-педагогическая  
и психологическая служба  
отдела по воспитательной  
работе с молодежью**

## **ПСИХОЛОГИЯ САМОУБИЙСТВА ЕСТЬ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ПСИХОЛОГИЯ БЕЗНАДЕЖНОСТИ**

### **Основными причинами суицидального поведения являются:**

- ◆ сложные взаимоотношения и конфликты с окружающими;
- ◆ социально-психологическое состояние;
- ◆ межличностные отношения;
- ◆ неблагоприятные семейно-общественные условия жизни;
- ◆ отсутствие поддержки в морально-духовном росте и понимания проблем со стороны окружающих;
- ◆ когда не видят решения своих проблем;
- ◆ если попытки справиться с проблемами завершились неудачно;
- ◆ при резком обострении чувства безнадежности.

### **В группу суицидального риска входят:**

- ◆ представители юношеского возраста;
- ◆ молодые люди с нарушением межличностных отношений;
- ◆ испытывающие чувство одиночества;
- ◆ злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
- ◆ отличающиеся девиантным или криминальным поведением;
- ◆ сверхкритичные к себе;
- ◆ страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- ◆ страдающие от болезней или покинутые окружением.

### **Виды суицидального поведения:**

**Аффективное** – суицидальные попытки, совершаемые в состоянии аффекта.

**Демонстративное** – все действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей.

**Истинное** – обдуманное, нередко постепенное выношенное намерение покончить с собой.

### **Признаки суицидального поведения:**

- ◆ психологическая травма (крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний);
- ◆ активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, разговоры о суициде как о легкой смерти и т.п.);
- ◆ уход в себя;
- ◆ капризность, привередливость;
- ◆ депрессия;
- ◆ грусть, уныние, угнетенность, злобность, раздражительность, враждебность;
- ◆ тревожность, ожидание непоправимой беды, страх;
- ◆ тоска как постоянный фон настроения;
- ◆ агрессивность;
- ◆ нарушение аппетита;
- ◆ внезапные, неожиданные изменения в поведении;
- ◆ угрозы, высказывания о стремлении уйти из жизни и т.п.;
- ◆ негативные оценки своей личности, окружающего мира, будущего;
- ◆ частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- ◆ символическое прощание с близким окружением (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества).

**СВОЕВРЕМЕННОЕ  
ВМЕШАТЕЛЬСТВО  
МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ!**

Около 75% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям, хотя способы сообщения об этом могут быть завуалированы.

**При выявлении таких намерений у знакомого или близкого человека необходимо предпринять следующие меры:**

- ◆ установить заботливые взаимоотношения. Их следует выражать не только словами, но и жестами, здесь уместнее поддержка;
- ◆ не оставлять человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Следует оставаться с ним как можно дольше или попросить кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь;
- ◆ быть внимательным... слушателем;
- ◆ не спорить. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, можно не только проиграть спор, но и потерять его самого;
- ◆ задавать вопросы;
- ◆ не предлагать неоправданных утешений;
- ◆ вселять надежду;
- ◆ ограничить доступ предполагаемого суицидента к средствам, с помощью которых можно легко убить себя.

Все мы должны знать, что в большинстве случаев суицидентами руководят противоречивые чувства. Они испытывают безнадежность и, в то же самое время, надеются на спасение.

**БУДЬТЕ ДОБРЫ К ТЕМ,  
КТО РЯДОМ С ВАМИ, КТО ОДИНОК  
ИЛИ В БЕДЕ, И ЧЬЯ-ТО СПАСЕННАЯ  
ЖИЗНЬ БУДЕТ ВАМ НАГРАДОЙ!**