



СУИЦИДАЛЬНОЕ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ КУРАТОРОВ АКАДЕМИЧЕСКИХ ГРУПП

Одной из острых проблем в настоящее время является суициальное и самоповреждающее поведение, вызывающее беспокойство не только родителей и преподавателей, но и общества в целом. Такое поведение требует очень тщательного и деликатного подхода к обучающемуся, поскольку нередко оно сопровождается пониженным настроением, депрессивным фоном и глубокой подавленностью, которая иногда может быть не видна даже опытным специалистам. В данной памятке Вы можете сориентироваться в основных признаках суицидального, самоповреждающего поведения, а также в алгоритме соответствующих безотлагательных действий.

Какие особенности поведения обучающегося могут насторожить куратора

Ситуации, наличие которых в жизни обучающегося требуют повышенного внимания со стороны куратора

Устойчивое в течение 2-х и более недель снижение настроения с преобладанием переживаний безнадежности, одиночества, безвыходности;



Любая ситуация, субъективно переживаемая обучающимся как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая;



Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;



Отвержение сокурсниками, травля (в том числе, в социальных сетях);

Любые резкие изменения в привычном поведении (например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия; стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым); Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений;



Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений;

Прямые или косвенные заявления о желании умереть, убить себя, нежелании продолжать жизнь (даже если Вам кажется, что эти заявления носят демонстративно-шантажный характер);




Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);



Рискованное, самоповреждающее поведение; агрессивное поведение (вербальное, физическое) по отношению к окружающим; факты употребления ПАВ, алкоголя;



Случаи суицида (попытки) в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;

<p>Факты ухода из дома, общежития;</p> 	<p>Личная неудача обучающего на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;</p> 
<p>Странные фото, видео и постывысказывания в социальных сетях</p>	<p>Ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сокурсниками, друзьями;</p> 
	<p>Резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства).</p>

Типичные симптомы депрессии, приводящие к суицидальному поведению

- Устойчивое снижение настроения, переживания своей ненужности (бремени для близких людей), одиночества, чувства неполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- Переживания, описываемые как «невыносимая психическая (душевная) боль», как физическое ощущение «мучительного чувства дискомфорта в груди», часто сопровождаемые отсутствием чувств к близким людям;
- Вялость, хроническая усталость безнадежность и беспомощность;
- Снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше обучающему нравилась;
- Поглощенность темой смерти;
- Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- Резкое снижение успеваемости, пропуски занятия, сложности концентрации внимания;
- Деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- Повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- Повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- Жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль, жалобы на значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие одного или двух поведенческих признаков указывает на то, что обучающемуся нужна помощь специалиста

Если куратор обнаружил у обучающегося признаки депрессивного состояния, суицидальные мысли, факты нанесения себе физического вреда, необходимо незамедлительно (сохраняя конфиденциальность по отношению к третьим лицам, этические нормы):

- Сообщить родителям (законных представителем) обучающегося о своих наблюдениях с целью мотивирования семьи на обращение за помощью к профессиональным специалистам;

- ☑ Сообщить психологу (при отсутствии – социальному педагогу, заместителю директора/декана по воспитательной работе) о своих наблюдениях с целью (при необходимости) принятия оперативных мер для оказания экстренной помощи обучающемуся;
- ☑ Сообщить отделу по воспитательной работе о сложившейся ситуации, с целью принятия управленческих решений по привлечению специалистов для оказания помощи обучающемуся, а также для составления плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося.

Что делать, если куратор заметил у обучающегося признаки кризисного состояния, самоповреждающего поведения, намерения покончить жизнь самоубийством?

Информирование отдела по воспитательной работе

Оперативное информирование родителей

Оперативное направление риска – оповещение (в т.ч. в состав семьи) к педагогу-психологу с целью оценки его актуального психического состояния, оценки риска суицидального поведения, необходимости обращения к профильным специалистам (психолого-медико-социальная помощь)

В случае подтверждения риска – оповещения (под подпись) родителей о возможном риске развития суицидального поведения, вынесение рекомендаций (психологом) о получении профильной психолого-медико-социальной помощи вне университета

Формирование и реализация плана совместно с педагогом-психологом. Родителям несовершеннолетнего индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающегося

Отказ родителей от психолого-педагогического сопровождения обращения к специалистам системы здравоохранения

Постановка обучающегося на профилактический учет

Информирование правоохранительных органов о возможной угрозе жизни и здоровью несовершеннолетнего

Телефоны доверия:

Приемная ректора – 8 (7232) 25-23-16

Проректор по воспитательной и социальной работе – 8 (777)1205454 ;

Руководитель по воспитательной работе и социальной – 8 (705) 5271634;

Психолог психологической службы – 8 (775)828 00 40