



Приволжский
исследовательский
медицинский университет



Связаться-Слушать-Сопроводить: алгоритм оказания первой психологической помощи для сотрудников вуза

Халак Мария Евгеньевна
руководитель Психологической службы ПИМУ,
К.П.Н

Почему это важно?



Система высшего образования — это сложная экосистема, где пересекаются интересы, амбиции и психологическое состояние самых разных людей



Качество образовательного процесса напрямую зависит от психологического благополучия всех его участников: студентов, преподавателей и административного персонала



Важным инструментом поддержания данного благополучия является система психологического сопровождения



Причем тут преподаватели?



Высшая школа – это период интенсивного стресса для обучающихся: сессии, адаптация, финансовые трудности, построение отношений, поиск себя.

Речь идет не о психотерапии, а о компетенции – умении оказывать первую психологическую помощь до прихода профессионала.

На нашем курсе мы ознакомим преподавателей, кураторов и административный персонал вуза с алгоритмами поддержки и принципами первой психологической помощи в кризисных ситуациях.

Что преподаватель может и чего не может

Первая Психологическая Помощь

Можем: поддержка, эмпатия, безопасное пространство, оценка риска и грамотное направление к специалисту.

Аналогия: При физической травме мы не лечим перелом, а останавливаем кровь, накладываем шину и вызываем скорую.

Не можем: ставить диагнозы, проводить терапию, копаться в глубинных проблемах. Мы не психологи и не психотерапевты.

Наши действия направлены на стабилизацию ситуации и организацию квалифицированной помощи

Шаг 1: Распознавание сигналов

Кому может потребоваться помощь?

Ключевые изменения в поведении и состоянии студента или коллеги:

Академические признаки

- Резкое снижение успеваемости, производительности
- Пропуски занятий, несвойственная безответственность
- невыполнение обязательств.

Эмоциональные и поведенческие

- Подавленное настроение, апатия, плаксивость или раздражительность.
- Высказывания о бессмысленности, безнадежности, чувстве вины.
- Социальная изоляция, неопрятный внешний вид.

Прямые сигналы

- Прямые слова о трудностях: «Я не справляюсь».
- Намеки на суицидальные мысли («Вам бы стало легче без меня»).



Шаг 2: Правило «Трех С»

1

СВЯЗАТЬСЯ

Выбрать подходящий момент и уединенное место. Описать наблюдения без оценки и выразить беспокойство: «Я заметил(а), что... Я беспокоюсь за тебя. Хочешь поговорить об этом?»

Будьте готовы к отказу, не давите.

2

СЛУШАТЬ

Дать выговориться. Использовать приемы: перефразирование («Правильно ли я понимаю, что...»), отражение чувств («Похоже, это тебя очень расстроило»).

Воздержитесь от обесценивания, советов и сравнений.

3

СОПРОВОДИТЬ

Направить к специалисту. Нормализовать обращение за помощью: «С подобным сталкиваются многие». Предоставить конкретную информацию о службах вуза. В критической ситуации немедленно связаться со службой безопасности/медработником, не оставлять человека одного.

⊗ Особые ситуации и этические моменты

Конфиденциальность: Вы обязаны сохранять доверенную информацию в тайне. Исключение – угроза жизни и здоровью. В этом случае Вы обязаны проинформировать руководство и соответствующие службы.

Границы: Ваша помощь – это поддержка и направление. Не берите на себя роль спасателя. Ваше благополучие также важно.

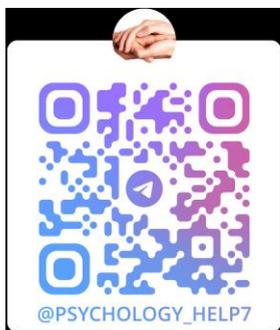
Ресурсы вуза: куда направлять?



Психологическая служба



Куратор студенческой группы



Кризисный психолог ПИМУ



Круглосуточная Горячая линия Минобрнауки по психологической помощи студенческой молодежи **8(800)222-55-71 (доб. 2)**

Кризисная линия МЧС России (круглосуточно)

8 (800) 333-44-34

Самопомощь



чат-бот с техниками психологической помощи, снятия тревожности и повышения стрессоустойчивости

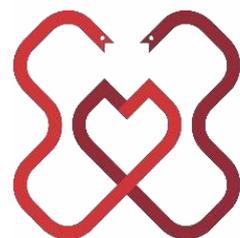
Ваше внимание может **изменить ситуацию**

Ключевая задача – не стать психологами, а стать чуткими проводниками в систему профессиональной помощи

Своевременное внимание и грамотная реакция по алгоритму

«Связаться-Слушать-Сопроводить»

могут кардинально изменить ситуацию для человека, попавшего в беду.



Приволжский
исследовательский
медицинский университет



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!
ВНИМАНИЕ!

Халак Мария Евгеньевна
halak_m@pimunn.net