

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СИТУАЦИИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

### СИТУАЦИЯ ЗАВЕРШЁННОГО СУИЦИДА

Студент отчислен из очень престижного вуза. О наличии психологической помощи в вузе не осведомлен, родителям о своей проблеме не сказал, но очень переживает отчисление. В общежитии на себя внимание ничем не обратил, ни с кем не попрощался и уехал. Спустя неделю руководству вуза стало известно, что бывший студент покончил собой, не доехав до дома.

### МЕРЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ПОДОБНЫХ СИТУАЦИЙ

#### Предупреждение возникновения опасных ситуаций

- Обеспечить возможность взаимодействия сотрудников вуза с родителями (законными представителями) обучающихся по вопросам успеваемости. В частности, при зачислении предлагать студентам заполнять форму согласия на информирование родителей (законных представителей) о проблемах в учебе сотрудниками деканата, кураторами групп
- На постоянной основе осуществлять информирование обучающихся о работе психологической службы вуза различными способами: силами приёмной комиссии, деканата, по средством экскурсий в психологическую службу (до начала обучения, на первых неделях обучения), с помощью информационных писем на электронную почту обучающихся, через демонстрацию видеороликов на информационных экранах
- Проводить обучение кураторов групп, преподавателей, обучающихся, направленное на формирование навыков выявления признаков эмоционального неблагополучия с помощью наблюдения, а также навыков оказания первой психологической помощи
- Реализовывать профориентационную работу с обучающимися, направленную на формирование у студентов представления о спектре возможностей реализации в противовес убеждению о наличии только одного пути профессионального становления

**Отчисленные студенты и студенты с риском отчисления – целевые группы** для психологического сопровождения

- Проводить психологическую работу с обучающимися в контексте вопроса отношения к ситуации отчисления, в частности преувеличенной значимости этого события в жизни
- Сохранять возможность обращения за помощью в психологическую службу для отчисленных студентов в течение 3-х – 6-ти месяцев после отчисления
- Различными способами информировать отчисленных студентов о возможности получения психологической помощи. Условие обязательного подписания обходного листа психологом вуза при отчислении – способ обеспечения информирования
- Осуществлять работу с сотрудниками деканата, оформляющими отчисление, для исключения возможности предоставления обучающимся ложной информации, в частности с целью запугивания
- Содействовать разрешению проблем неуспевающих студентов на уровне межпрофессионального взаимодействия в случае необходимости

## **ВЫЯВЛЕНИЕ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ СУИЦИДЕНТОВ**

- Осуществлять психологическое сопровождение неуспевающих студентов, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью: проводить психодиагностику и мероприятия по психологическому просвещению для формирования и развития навыков совладания со стрессом
- Обеспечить возможность оценки эмоционального состояния отчисленных студентов в рамках процедуры подписания обходного листа
- Поддерживать связь с кураторами групп, в которых возможно отчисление, и сотрудниками деканата
- Проводить мониторинг контента неформальных пабликов и групп в социальных сетях

## **ЭТИКА ПРИГЛАШЕНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ СЛУЖБУ**

- Не персонализированное информирование о возможности обратиться в психологическую службу в кризисной, трудной жизненной ситуации
- Персонализированное предложение отчисленному студенту психологической помощи через различные формы включения психолога в регламент отчисления, в том числе официальные

## **РЕЧЕВЫЕ МОДУЛИ ДЛЯ ПРИГЛАШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ВЫЯВЛЕННЫМ ВЫСОКИМ СУИЦИДАЛЬНЫМ РИСКОМ В СЛУЖБУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ВКЛЮЧАЮТ**

- Сообщение о правиле конфиденциальности психологической работы и его границах
- Указание на наличие у студента права и свободы выбора в вопросе получения помощи
- Выражение понимания психологического состояния студента и искреннего сочувствия
- Сведения о физиологических механизмах стресса и влиянии состояния стресса, в частности дистресса на восприятие происходящего, отношение к нему и поведение

## **ПРИНЦИП РАБОТЫ С ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ СУИЦИДЕНТОМ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ**

Ключевой составляющей работы является понимание специалистом положения студента и проявление эмпатии с его стороны. В данном случае молодой человек оказался в позиции противостояния личности «большой» социальной системе, в частности регламентированным нормам и правилам. В таком положении человек переполнен бессилием, переживанием собственной неполноценности и охвачен чувством несправедливости. Специалисту необходимо предоставить студенту возможность в психологически безопасном пространстве выразить свою боль, агрессию и претензии к «большой системе». Психолог помогает обучающемуся в осознании факта утраты, связанной с отчислением, в признании чувства утраты и его выражении. Также специалист даёт понять, что горевание – это процесс, который продлится достаточно продолжительное время. При этом важно, чтобы у студента не появилась иллюзия, что ситуация отчисления может быть разрешена психологом. В процессе беседы со студентом психолог собирает информацию о жизненной ситуации студента и имеющихся у него ресурсах. Опираясь на полученную информацию, психолог помогает обучающемуся осознать доступные ресурсы для преодоления последствий отчисления.

## **РАБОТА С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ПОДОБНЫХ СИТУАЦИЙ**

- Психологическая работа с одноклассниками погибшего: беседа в группе на тему случившегося, работа с переживаниями (в группе, индивидуально)
- Профилактика суицидального поведения в учебной группе: проведение психодиагностики (оценка уровня тревожности, стрессоустойчивости) с последующими планированием необходимых мероприятий прежде всего по психологическому просвещению
- Психологическая работа с сотрудниками вуза (преподавателями, куратором группы и др.): беседа о произошедшем инциденте, работа переживаниями, связанными с ним

# СИТУАЦИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА НА ФОНЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ЗНАЧИМЫХ ОТНОШЕНИЙ

Девушка студентка, очень напряжена последние месяцы, много злословит, практически не общается с одногруппниками, подруг напрягает своим настроением. Учится усердно, но после каждого занятия раздражена, ворчлива и агрессивно настроена. Недавно порвала со своим молодым человеком, заподозрив его в измене и больше с ним не общается. Он с облегчением отвлекся от нее. Вчера она ушла из вуза, не попрощавшись с подругами. Сегодня в вуз не пришла. Девушки обратились в психологическую службу.

## Меры по разрешению ситуации

### Сбор информации о настоящем положении потенциального суицидента

- Мониторинг активности в социальных сетях и мессенджерах потенциального суицидента через его близкое окружение
- Взаимодействие со службой безопасности вуза по вопросам присутствия потенциального суицидента на территории вуза и обращения в правоохранительные органы в случае острой необходимости
- Оценка возможности обратиться к родителям (законным представителям) потенциального суицидента. Прояснение наличия письменного согласия обучающегося на обращение к родителям в сложной ситуации, предоставленного в рамках входного анкетирования. При наличии согласия обращение сотрудников деканата к родителям для получения сведений о студенте

### Варианты работы с потенциальным суицидентом и участниками ситуации

- Психологическое консультирование обучающегося (потенциального суицидента) при личном обращении
- Психологическое консультирование группы обучающихся, вовлечённых в ситуацию
- Проведение психологической работы с потенциальным суицидентом и группой обучающихся, вовлечённых в ситуацию, для налаживания отношений (содействие в разрешении возможного конфликта после благополучного разрешения ситуации)
- При негативном исходе проведение психологической работы с участниками ситуации, одногруппниками и иными вовлечёнными в ситуацию лицами (профилактика последствий викарной травмы)

## Меры по предупреждению подобных ситуаций

- Организация пассивного мониторинга: налаживание взаимодействия с кураторами групп и работниками общежития, проведение мероприятий по психологическому просвещению, повышению психологических компетенций обучающихся по распознаванию и саморефлексии тяжелых психологических состояний, содержащих в себе суицидальный риск
- Информирование обучающихся и сотрудников вуза о возможности обращения в психологическую службу в ситуации подозрения суицидального риска у кого-то из близкого окружения
- Разработка алгоритма работы в подобных ситуациях, информирование сотрудников о порядке действий (кураторов групп, старост, тьюторов, работников общежития, сотрудников службы безопасности)
- Обучение навыкам допсихологической помощи обучающимся, развитие на базе вуза системы психологического волонтерства (помощи по принципу равный равному)

## СИТУАЦИЯ БУЛЛИНГА В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ

В группе наблюдается психологический дискомфорт. В коллективе есть студент, который все время в конфронтации с группой. Молодой человек в состоянии эмоционального бессилия проявляет вербальную агрессию в отношении одногруппников, чем вызывает у них недоумение и опасения. Некоторые стигматизируют его за подобное поведение. Студент получил в группе прозвище «псих». При этом одногруппники не чувствуют опасности от его присутствия. В словесной перепалке его часто отправляют к психологу вуза с иронией. Наладить общение с группой студенту не удастся, и он все больше замыкается и демонстрирует недовольство. Последнее время молодой человек перестал посещать занятия, много времени проводит в общежитии, пока соседей по комнате нет.

### Меры по разрешению ситуации

#### Выявление потенциального суицидента

- Взаимодействие с куратором проблемной группы
- Пассивный мониторинг: проведение мероприятия для оценки групповых процессов с помощью наблюдения

#### Этика приглашения в психологическую службу

- Создание условий для личного контакта в неформальной обстановке, например, в общежитии, для осуществления психологической поддержки и информирования о возможности получения бесплатной психологической помощи в вузе
- Взаимодействие в рамках мероприятий для целевой группы ОВЗИ, если обучающейся к ней относится

#### Варианты работы с потенциальным суицидентом

- Предоставление обучающемуся допсихологической помощи со стороны куратора группы, волонтеров и иных лиц, владеющих навыками грамотной коммуникации с человеком в кризисном состоянии
- Психологическое консультирование потенциального суицидента по запросу
- Тренинг навыков грамотной коммуникации для группы, в которой обучается потенциальный суицидент
- Проведение мероприятий по психологическому просвещению с целью нормализации психологической атмосферы в группе, коррекции искажённых представлений друг о друге у обучающихся

## Кейс 1

Студент отчислен из очень престижного вуза. О наличии психологической помощи в вузе не осведомлен, родителям о своей проблеме не сказал, но очень переживает отчисление. В общезнании на себя внимание ничем не обратил, ни с кем не попрощался и уехал. Спустя неделю руководству вуза стало известно, что бывший студент покончил собой, не доехав до дома.

Ситуация  
завершенного  
суицида

Работа с  
последствиями

Профилактика

Предупреждение

Выявление

Этика  
приглашения за  
помощью

Речевые модули

Принципы  
работы

- взаимодействие с родителями
- информирование о помощи
- обучение сотрудников
- профориентация

- сопровождение неуспевающих студентов и обучающихся с ОВЗ и инвалидностью
- оценка состояния отчисленных студентов
- контакты с кураторами, сотрудниками деканата
- мониторинг контента

- персонализированное информирование о помощи
- не персонализированное информирование

- конфиденциальность
- право выбора
- эмпатия
- физиология стресса

- условия для выражения болезненных переживаний
- помощь в осознании утраты
- интервенции на ресурсы

## Кейс 2

Девушка студентка, очень напряжена последние месяцы, много злословит, практически не общается с одногруппниками, подруг напрягает своим настроением. Учится усердно, но после каждого занятия раздражена, ворчлива и агрессивно настроена. Недавно порвала со своим молодым человеком, заподозрив его в измене и больше с ним не общается. Он с облегчением отвлекся от нее. Вчера она ушла из вуза, не попрощавшись с подругами. Сегодня в вуз не пришла. Девушки обратились в психологическую службу.

Ситуация личного кризиса

Разрешение ситуации

Варианты работы

Сбор информации

Предупреждение подобных ситуаций

- пассивный мониторинг
- информирование обучающихся и сотрудников
- внедрение алгоритма реагирования
- психологическое волонтерство

- анкетирование при зачислении о доверенных лицах
- мониторинг соцсетей
- служба безопасности вуза

- консультирование обучающегося
- консультирование группы
- психологическая работа с конфликтом в группе
- профилактика викарной травмы

### Кейс 3

В группе наблюдается психологический дискомфорт. В коллективе есть студент, который все время в конфронтации с группой. Молодой человек в состоянии эмоционального бессилия проявляет вербальную агрессию в отношении одноклассников, чем вызывает у них недоумение и опасения. Некоторые стигматизируют его за подобное поведение. Студент получил в группе прозвище «псих». При этом одноклассники не чувствуют опасности от его присутствия. В словесной перепалке его часто отправляют к психологу вуза с иронией. Наладить общение с группой студенту не удастся, и он все больше замыкается и демонстрирует недовольство. Последнее время молодой человек перестал посещать занятия, много времени проводит в общежитии, пока соседей по комнате нет.

Ситуация буллинга

Меры по разрешению

Выявление

Этика  
приглашения за  
помощью

Варианты  
работы

– взаимодействие с куратором группы  
– пассивный мониторинг

– личный контакт в неформальной обстановке  
– текущая работа с целевой группой, если студент принадлежит к категориям обучающихся с ОВЗ и инвалидностью

– допсихологическая помощь  
– консультация по запросу  
– тренинг навыков грамотной коммуникации  
– психопросветительские мероприятия для нормализации атмосферы в группе