

ПАМЯТКА ДЛЯ КУРАТОРА УЧЕБНОЙ ГРУППЫ ПО РАННЕМУ ВЫЯВЛЕНИЮ ПРИЗНАКОВ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Маркеры суицидального риска (на что обратить внимание)

Поведенческие признаки:

- Резкое снижение успеваемости
- Социальная изоляция
- Раздача вещей
- Рисковое поведение

Вербальные признаки:

- Прямые высказывания
- Косвенные намеки: «В моем будущем нет смысла»
- Шутки и ирония: постоянные шутки на тему смерти, легких способах ухода из жизни.

Эмоциональные и внешние признаки:

- Внезапные вспышки гнева, раздражения, агрессии или внезапное спокойствие.
- Неряшливость, пренебрежение правилам личной гигиены.

Экспресс-алгоритм действий

Шаг 1. Личная беседа (при возникновении подозрений)

- Выберите уединенное место и спокойное время для разговора
- Покажите искреннюю заинтересованность: «Я заметил, что в последнее время ты...»
- Выслушайте без осуждения, нотаций и общих фраз вроде «У всех бывают проблемы», «Возьми себя в руки», «А вот я в твоём возрасте» и др.
- Спросить прямо, ведь прямой вопрос снижает тревогу и даёт возможность выговориться.

Шаг 2. Действовать если риск высокий (при случае конкретных высказываний, плана действия)

- Не оставлять одного ни на минуту
- Изолировать опасные предметы (медикаменты, острые предметы, ключи от окон)

- Вызвать скорую помощь **103**
- Сообщить руководству, педагогу-психологу
- Связаться с законными представителями

Шаг 3. Риск умеренный (есть суицидальные мысли, но нет прямого плана и подготовки)

- Не отпускать домой одного
- Довести до кабинета психолога
- Связаться с законными представителями
- Передать контакты экстренной психологической помощи

Разговор куратора со студентом должен строиться на принципах партнерства, уважения и поддержки. Важно снизить эмоциональное напряжение и перевести разговор в конструктивное русло.

Разговор — это уже помощь! Даже если Вы растеряетесь, помните главное Вы уделили время, проявили внимание и заботу.

*В Республике Беларусь круглосуточную бесплатную и анонимную экстренную психологическую помощь можно получить по единому короткому номеру **133***

Единые и общереспубликанские номера

- **133** — круглосуточная служба экстренной психологической помощи (звонок бесплатен для абонентов Белтелеком, А1, МТС, life:).
- **8-801-100-16-11** — республиканская детская телефонная линия помощи для детей и подростков (круглосуточно, анонимно, бесплатно со стационарных телефонов).

Телефоны доверия по регионам (круглосуточно)

- **Витебская область:** 8 (0212) 61-60-60
- **Минск (взрослые):** 8 (017) 352-44-44, 8 (017) 304-43-70
- **Минск (дети и подростки):** 8 (017) 263-03-03
- **Минская область:** 8 (017) 270-24-01, 8 (029) 899-04-01
- **Брестская область:** 8 (0162) 25-57-27
- **Гомельская область:** 8 (0232) 31-51-61
- **Гродненская область:** 8 (0152) 170 или 8 (0152) 75-23-90

