

## Профилактика суицидального поведения в молодежной среде



### 1 Понятие самоубийства

#### 1.1. Определение понятия «суицид»

#### 1.2. Виды суцидов

#### 1.3. Мифы о суицидальном поведении

#### 1.4. Причины суицида среди учащихся

### 2. Рекомендации по организации взаимодействия с суицидальным студентом

#### 2.1. Что в поведении студента должно насторожить педагога

#### 2.2. Опасные ситуации, на которые надо обращать особое внимание

#### 2.3. Приемы предупреждения суицида

#### 2.4. Если вам угрожают суицидом

#### 2.5. Профилактика попыток суицида

#### 2.6. Памятка: «Оказание первой помощи при суициде»

### Выводы

### **Введение**

Проблема суицида стала актуальной проблемой не только науки (психологии, социологии, психиатрии и т.д.), но и всего мирового сообщества. Это не просто проблема одного человека или одной семьи, это болезнь цивилизации. Суицидальное поведение вызывает серьезную

озабоченность во многих странах, причем как высокоразвитых, так и развивающихся. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала данные («Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире», 2003 г.), согласно которым самоубийство является тринадцатой по счету причиной смертности на земном шаре и четвертой – для лиц в возрасте от 15 до 44 лет.

Каждый год добровольно обрывают свою жизнь около миллиона человек, суицид совершается каждые 40 секунд, попыток суицида еще больше. Особенно это касается молодого поколения и людей среднего возраста. Исследования показывают, что вполне серьёзные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем ещё дети. Профилактика суицидального поведения и предотвращения суицидальной попытки является актуальной проблемой.

Учреждение образования, где молодые люди проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения мероприятий по профилактике самоубийств. Многие будут правы, если скажут: такие дети нуждаются в помощи специалистов. Нагружать неискушенного педагога работой с суицидентами - значит поставить его в сложную ситуацию: помочь нужно, но нет необходимых знаний.

Начнем с того, что отведем педагогу свою роль в работе с такими подростками. Эту роль можно обозначить так: помощь в своевременном выявлении таких детей и первичная профилактика. Базовые вопросы, которые могут быть заданы в этой связи: что педагог знает о «суицидальном поведении», на какое поведение учащихся стоит обращать внимание, что может и должен сделать педагог, чтобы предотвратить самоубийство, что делать, когда молодой человек угрожает кончить жизнь самоубийством, и что необходимо делать, когда самоубийство произошло.

## **1.Понятие самоубийства**

### **1.1.Определения понятия «суицид»**

**Суицид** – психологическое явление-акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания. Осознанный акт устранения себя из жизни, когда собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл. Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании на состояние аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей он оказывается. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

**Суицидальное поведение** – любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Внутренние формы суицидального поведения – суицидальные мысли, представления, переживания, тенденции. Внешние формы суицидального поведения – суицидальные попытки и завершённые суициды.

**Суицидальная попытка** – целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

**Хроническое суицидальное поведение** – само разрушительное поведение, к которому можно отнести прием наркотиков и алкоголя, управление транспортом в нетрезвом виде, самоистязание, сознательное участие в драках, занятия экстремальными видами спорта, желание служить в «горячих точках».

## 1.2. Виды суицидов

**1. Демонстративный суицид** – это разыгрывание театральных сцен безо всякого намерения покончить с собой. В 90% — это крик о помощи, и только 10% действительно хотят смерти. Маленькие дети обращают на себя внимание шалостями и баловством, а большие – суицидом. С демонстративными суицидами следует быть осторожными, иногда этот вид проявляется как способ шантажа: «Сделай то-то и то-то, а то я...»

**2. Скрытый суицид** – это удел тех, кто понимает, что самоубийство – не самый достойный путь решения проблемы, но и не может найти другой. Такие люди могут начинать заниматься экстремальными видами спорта, добровольно едут в «горячие точки», рискованно ездят на автомобиле или мотоцикле, начинают употреблять алкоголь или наркотики.

**3. Истинный суицид.** Это обдуманное, постепенно выполненное намерение покончить с собой. Этот вид суицида иногда может выглядеть неожиданным, но никогда не бывает спонтанным. Всё поведение строится так, чтобы попытка не сорвалась. Всегда предшествует угнетённое настроение и депрессивное состояние, но эту депрессию не всегда замечают даже самые близкие люди.

**4. Аффективный суицид** – совершается в состоянии аффекта (сильной эмоциональной вспышки), которое может длиться даже одну минуту, но именно в это время можно удержать человека от осуществления суицида. Следует помнить, что суицидальная угроза, высказанная человеком в состоянии аффекта, как правило, осуществляется.

## 1.3. Мифы о суицидальном поведении

Проблема самоубийства возникла достаточно давно и мифы, которые когда-то окружали суицид, по сей день живут в общественном сознании. Некоторые из них во многом мешают предупреждению самоубийств, спасению жизни людей.

Миф 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществят его

на деле.

Это самый распространенный предрассудок. На самом деле четыре из пяти жертв суицида не раз подают сигнал о своих намерениях. Однако чаще всего их просто не слышат.

Миф 2. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

Миф 3. Суициденты постоянно думают о смерти.

Напротив, такие люди находятся в состоянии смущения. Они хотели бы жить, но не знают как. Позывы к смерти кратковременны, вот тут то и нужна помощь.

Миф 4. Улучшение, последовавшее за суицидальным кризисом, означает, что угроза самоубийства миновала.

На самом деле, человек имеет наибольшую возможность покончить с жизнью, если предыдущая попытка совершить суицид оказалась неудачной. Из всех признаков этот является самым зловещим.

Миф 5. Суицид - наследственная болезнь. Она передается от одних членов семьи к другим.

Никаких подтверждений предположения о наследственной природе суицида нет.

Миф 6. Суицид совершают умственно неполноценные люди.

Исследования показали, что суицид совершают, как правило, несчастные люди, но вовсе не обязательно умственно отсталые.

Миф 7. Люди, совершающие суицид, не хотят принимать помощь окружающих.

На самом деле, разговоры, угрозы самоубийства, попытки его осуществления являются своего рода "криком души", способом обратить на себя внимание окружающих.

## 1.4. Причины суицида среди учащихся

### Потери

#### 1. *Разрыв романтических отношений*

В большинстве случаев для юношеского возраста утрата таких взаимоотношений - травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенной внешностью кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за позой презрения - чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа «время лечит» или «есть и другие» обидны для чувства молодого человека и отражают неприятие их реальности.

#### 2. *Смерть любимого человека*

Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что молодым человеком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.

#### 3. *Смерть домашнего животного*

Считается, что только собаке можно сказать все. Она и слушает, и любит, и никогда не осудит. А что если эта собака умрет?

#### 4. *Потеря работы*

Для многих «работа» означает зрелость и независимость.

#### 5. *Потеря «лица»*

Посмотрите на юношу, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды, и не сделал этого. Взгляните на девушку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута. Или студент, выпускник, стремящийся поступить в УВО, но вместо этого терпящий неудачу, и все это знают.

#### 6. *Развод*

Потеря одного из родителей вследствие развода наносит большой ущерб чувствам подростка, чем это принято считать. Многие чувствуют

ответственность за развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.

### **Давления**

#### ***1. Давление в образовательном учреждении***

Стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни; прилежание.

#### ***2. Давление со стороны сверстников***

Стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; секс; музыкальные пристрастия.

#### ***3. Давление родителей***

Успех; деньги; выбор ОУ; хорошие друзья; подходящее образование; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями; устройство на работу; одежда; музыка; родители, которые хотят быть «друзьями»; скорее проповеди, чем примеры.

### **Низкая самооценка**

#### ***1. Физическая непривлекательность***

Обратите внимание на юношу, который уверен, что ему не сравняться в физической форме со сверстниками или на девушку, которая считает себя некрасивой, невзрачной. А какие страдания доставляют юношеские прыщики на лице!

#### ***2. Второсортность***

Взгляните на молодого человека или юную леди, которые всегда остаются в стороне, когда приходит время назначать свидания или быть выбранными куда-то.

#### ***3. Сексуальность***

Нельзя остаться равнодушным к страданиям и мучениям студента, который мечется между двумя представлениями о сексе и не решается сказать кому-нибудь об этом, боясь показаться смешным. Нельзя не считаться со

страхом молодого человека, чей страх быть гомосексуальным базируется на недостатке фундаментальных знаний о сексе.

#### ***4. Одежда***

Под влиянием средств массовой информации и распространенной среди молодежи манеры одеваться, человек оценивает достоинства и недостатки одежды, которую вынужден носить.

#### ***5. Физическое бессилие***

Бывает, что молодым людям трудно справиться не только с физическими проблемами, но и с недобрыми замечаниями и взглядами окружающих.

#### ***6. Неуспешность в учебе***

Часто «гениальность» старшего брата или сестры служит причиной постоянного напоминания о различиях не в его пользу.

#### ***7. Недостаток общения***

Часто чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет, и никто не позаботится о них. Так это или нет на самом деле, не имеет значения. Суть в том, как они это воспринимают, страдая в молчаливой изоляции.

#### ***8. Бесперспективность и безнадежность***

Нередко молодые люди вместо того, чтобы с надеждой смотреть в будущее, подавлены чувством безысходности. Различные масштабные угрозы человечеству (терроризм, разрушающие природные катаклизмы и т.д.) сознательно, либо подсознательно, присутствует в умах многих молодых людей.

## **2. Рекомендации по организации взаимодействия с суицидальным студентом**

### **2.1. Что в поведении студента должно насторожить педагога?**

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.

- Длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, учащийся стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Подросток прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

## **2.2. Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:**

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача студента на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

## 2.3. Приемы предупреждения суицидов

Часто, когда человек признается, что « устал от жизни», «не видит в жизни никакого смысла», его слова не воспринимаются всерьез, или ему рассказывают про людей у которых было еще больше проблем и они справились. Но для человека, переживающего острый кризис, эти слова не окажут никакой помощи, наоборот, могут навредить. Первый контакт с суицидальным человеком самый важный. Поэтому:

1. Первый шаг состоит в том, чтобы найти подходящее место для проведения спокойной доверительной беседы. Важно провести ее наедине.

2. Важно выделить достаточно времени на беседу. Людям с суицидальными тенденциями зачастую требуется довольно много времени, чтобы выразить свои переживания, потому следует психологически подготовиться к тому, чтобы посвятить им это время.

3. Далее, самая важная задача состоит в том, чтобы эффективно выслушать человека. Уже само предложение помощи и готовность выслушать является важным шагом к тому, чтобы ослабить уровень суицидального напряжения.

Цель первой беседы состоит в том, чтобы навести мост над пропастью, созданным недоверием, отчаянием и потерей ожиданий, и дать человеку надежду на изменение обстоятельств к лучшему. Таким образом, в вашу задачу входит вступить с подростком в контакт, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Важно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом. Если вы попытаетесь действовать как эксперт или учитель, или прямолинейно разрешать проблемы, обучающегося это оттолкнет.

### Как следует вести беседу

- ВОСПРИНИМАЙТЕ человека всерьез. Относиться снисходительно нельзя: он уже не «на верхнем уровне детскости», а на «нижнем уровне взрослости». Не отталкивайте его, если он решил к

вам обратиться. Помните, что человек с суицидальным поведением редко обращается за помощью.

- ВЫСЛУШИВАЙТЕ. «Я слышу тебя». Не пытайтесь сразу броситься разуверять его или утешать общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте. Если его слова вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не фальшивые заверения о том, что всё в порядке.

- ОБСУЖДАЙТЕ. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к собеседнику. Не давите на него. Но покажите, что его судьба вам не безразлична. Покажите, что хотите поговорить о его/ее чувствах и не осуждаете за эти чувства. Постарайтесь узнать, есть ли конкретный план совершения суицида. Конкретный план-это знак реальной опасности.

- ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ. Обобщайте, проводите рефрейминг (переосмысление и перестройка механизмов восприятия, мышления, поведения с целью избавления от неудачных (возможно даже патогенных) психических шаблонов.) – «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать

явным. Помогите человеку открыто говорить и думать о своих замыслах.

- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Иногда люди отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать собеседника за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

- ПОДЧЕРКИВАЙТЕ временный характер проблем. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны; узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации. Если вы не очень компетентны, рекомендуйте обратиться к специалисту (врачу, психологу). Ищите информацию вместе с ним. В данном случае признанием своей некомпетентности вы завоеуете уважение. А потом уже, когда ситуация прояснится, сможете помочь добрым советом.

- НЕ ДАВИТЕ НА ЧУВСТВО ДОЛГА. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.

- УБЕЖДАЙТЕ, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью. Помогите ему/ей постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. **Не навязчиво посоветуйте** найти некое решение.

### **Чего делать не следует:**

- Игнорировать ситуацию
- Обещать, что все будет хорошо
- Показывать, что вы заняты и у вас нет времени
- Бросать человеку вызов, говоря, чтобы он делал то, что собирается
  - Стараться превратить все в тривиальную ситуацию
  - Давать лживые обещания
  - Обещать хранить все в секрете
  - Оставлять человека одного

И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

### **2.4. Если Вам угрожают суицидом**

- Не отмахивайтесь от слов. Лучше перестраховаться и попытаться направить человека к психотерапевту или психологу. Не воспринимайте это как свою слабость, как то, что Вы поддались на шантаж. Это простая мера предосторожности. Если высказана угроза, Вы обязаны испугаться.
  - Кстати, **фразу: «Тебе бы надо к психологу»** (или к психиатру!) тоже **произносите осторожно** и не сразу. Человек может воспринять это как попытку перенаправить его к другому, да еще Вы высказываете сомнение в его психической полноценности. Помните, обращение к психологу НЕ значит признание себя сумасшедшим. Поймите это и объясните человеку, обратившемуся к Вам за помощью.

- **Не пугайте** его консультацией у специалиста.
- **Ни в коем случае не провоцируйте!** Если Вам грозят спрыгнуть в окно, не говорите: «Ну и прыгай!». Этим вы можете подтолкнуть человека, совершить задуманное.
- При конфликте с очень неуравновешенным человеком не доводите его до открытой агрессии, агрессия по отношению к другому может мгновенно переключаться на агрессию по отношению к самому себе.

При наличии высокого риска суицида (у человека разработан план, он располагает средствами, необходимыми для его выполнения, и планирует сделать это немедленно) необходимо:

- постоянно оставаться с человеком
- осторожно, мягко поговорить с человеком и постараться забрать у него орудия самоубийства (нож, таблетки и т.п.)
- немедленно связаться с психологом, психиатром или опытным врачом иного профиля, вызвать «карету скорой помощи» и организовать госпитализацию
- информировать семью и привлечь ее членов к оказанию поддержки

## **2.5.Профилактика попыток суицида**

Сохранять контакт с обучающимся. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у него/ее ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, обращенную на себя). В подростковом и юношеском возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в группе, ориентировать обучающихся на совместную деятельность и сотрудничество.

Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько студентов становятся объектами нападков со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

Кураторский час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят студенты, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости обучающийся мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.

Дать понять обучающемуся, что опыт ошибок и неудач - такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки студента как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность обучающегося. Помогите учащимся найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.

Понять, что стоит за внешней грубостью. Возможно, студент отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.

Размещение на стендах плакатов с адресами помощи и надежды:

- наркологической службы (телефон и адрес);
- центра медицинской профилактики (телефон, адрес);
- центра службы практической психологии (телефон, адрес).

Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со студентом или

группой. **Мысли о самоубийстве — не то, что стоит держать в тайне.** Если кто-то сказал вам по секрету, что планирует самоубийство, не скрывайте это. Такой человек нуждается в срочной помощи. Сохраняя в тайне его намерения, вы только усугубите положение.

## **2.6.Памятка: «Оказание первой помощи при суициде»**

Если Вы стали свидетелем самоубийства, у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно предпринять быстрые и адекватные действия.

- Вызвать скорую помощь по телефону 103.
- Попытаться оказать доврачебную помощь:

1. Остановить кровотечение: на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) - жгут выше раны.

2. При повешении часто травмируются шейные позвонки, поэтому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений.

3. Если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи.

4. При отравлении вызвать рвоту, если человек в СОЗНАНИИ! При бессознательном состоянии следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык.

5. Если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля.

6. Если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!!

## **Выводы**

Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание учащемуся и

поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!

Обратитесь к психологу или к другим специалистам за помощью.

Свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

Молодежь *другая*. Она не хуже и не лучше «наших времен». Она адекватна времени, складывающейся социальной ситуации своего развития. Молодежь стратифицирована и процесс ее стратификации нарастает, т.е. молодежь *разная*.

В системе ценностных ориентаций молодежь «зависла» между традиционными ценностями нашего бытия (славянский менталитет, коллективизм и т.д.) и западной моделью индивидуального сознания (принцип «твои проблемы»). Отсюда синдром «одиначества в толпе» (его следствия - отчуждение, суицид, наркомания, равнодушие к жизни).

Молодежь надо вести. И основным принципом должна являться направляемая самостоятельность.

И помните, что виноватых в самоубийстве, как правило, нет. Любой суицид – это личное, осознанное решение самого человека. И распоряжаться своей жизнью – неотъемлемое право каждой личности. Но лучшая профилактика суицида – дать возможность каждому ощутить это право, равно как и право искать другие методы для решения проблем. Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого, – уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью!

**Обращение за психиатрической, психотерапевтической и психологической помощью не влечет за собой никаких социальных последствий!** Существующая система оказания психиатрической помощи предусматривает установление диспансерного наблюдения только над пациентами, страдающими тяжелыми, хроническими психическими расстройствами.

В республике функционирует служба экстренной психологической помощи по «Телефону доверия».

**«Телефоны доверия» (круглосуточно):**

Минск: для взрослых 8-017-290-44-44;

для детей и подростков 8-017-263-03-03

Брест: 8-0162-25-57-27

Витебск: 8-0212-61-60-60

Гомель: 8-0232-31-51-61

Гродно: 8-0152-75-23-90;

170 для жителей области

Могилев: 8-0222-47-31-61

Минская область: 8-017-202-04-01

Центр пограничных состояний г. Минска: телефон 8- 017 -245-61-74  
(регистратура) время работы 08.00 - 20.00.

Специалисты выслушают проблему, дадут рекомендации, запишут на прием или подскажут, куда можно обратиться дальше. Позвонив, можно получить квалифицированную помощь!

По вопросам оказания **психологической помощи** в университете рекомендуем обращаться в отдел по воспитательной работе с молодёжью БелГУТа каб.458, тел. 29-30-16. На консультацию к психологу можно записаться на официальном сайте БелГУТа <https://www.bsut.by/university/departments/otdel-po-vozpitatejnoj-rabote-s-molodjozhyu/zapis-ps> и в группе ОВРМ в социальной сети «ВК» <https://vk.com/ovrmbsut>

Педагоги–психологи:

**Ярец Ольга Александровна** +375(44)740-61-44,

**Кравцова Наталья Николаевна** +375(29)173-16-53