

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

ПО ВЫЯВЛЕНИЮ МАРКЕРОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

ВАША ЗАДАЧА - ПРОЯВИТЬ ЗАБОТУ, ЗАМЕТИТЬ ПРОБЛЕМУ И ВОВРЕМЯ
ПЕРЕДАТЬ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В РУКИ ПРОФЕССИОНАЛА

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1

ИЗМЕНЕНИЕ В ПОВЕДЕНИИ И НАСТРОЕНИИ

- Резкое снижение успеваемости, потеря интереса к учебе.
- Социальная изоляция, уход в себя, отказ от общения.
- Апатия, безнадежность или вспышки гнева и агрессии.
- Рискованное поведение, пренебрежение безопасностью.
- Раздача ценных вещей, прощание с окружающими.

2

ИЗМЕНЕНИЕ В РЕЧИ

- Прямые высказывания о смерти ("лучше бы меня не было").
- Косвенные намеки ("без меня всем будет лучше").
- Фиксация на темах смерти и бессмысленности жизни.

3

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- Нарушение сна (бессонница или сонливость).
- Изменение аппетита.
- Неопрятный внешний вид.



Витебский государственный
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПРИЗНАКОВ

1

УСТАНОВИТЕ КОНТАКТ

Поговорите наедине. Покажите обеспокоенность без осуждения.

Фраза-пример:

"Я заметил(а), что тебе сейчас тяжело.
Хочешь поговорить об этом?"

2

ОЦЕНИТЕ РИСК

Задавайте прямые вопросы:
"Ты думаешь о том, чтобы навредить себе? Есть ли у тебя план?"

3

ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ

Не оставляйте одного при высоком риске. Сообщите ответственному. Ограничьте доступ к опасным предметам.

4

ИНФОРМИРУЙТЕ РУКОВОДСТВО

Поставьте в известность психолога, куратора, начальника отдела по ИВР, проректора по ИВР

5

НАПРАВЬТЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Помогите организовать консультацию с психологом или психотерапевтом.



Витебский государственный
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

133

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ

8 017 300 1006

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

8 801 100 16 11

БЕСПЛАТНО. КРУГЛОСУТОЧНО. АНОНИМНО.

УЗ "ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИИ"

Г. ВИТЕБСК, УЛ. КОММУНИСТИЧЕСКАЯ, 6

8 0212 61 60 60

РЕГИСТРАТУРА

— АНОНИМНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

УЛ. ТЕРЕШКОВОЙ, 30

УЗ "ВИТЕБСКАЯ ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА 1" (4-Й ЭТАЖ)

8 0212 61 45 76

РЕГИСТРАТУРА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ВГТУ

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ: АЛЕШКОВИЧ ОЛЬГА ЕВГЕНЬЕВНА

8:00–17:00

понедельник, вторник, пятница

10:00–19:00

среда, четверг

414А

ГЛАВНЫЙ КОРПУС



Viber, Telegram

+375 (29) 212 95 07