

## Что делать в кризисной ситуации?



• Если Вы заметили изменения в поведении одноклассника (он часто рассуждает о смерти, подавлен, чересчур энергичен или быстро меняется в настроении и т. п.) постарайтесь выяснить причины этих изменений.

• Если Вы стали свидетелем попытки самоубийства, то попытайтесь разговаривать с человеком, проявляя понимание, принятие, сочувствие и сопереживание. Основная цель: отвлечь внимание, переключить с эмоциональных переживаний на умственную деятельность.

• О попытке суицида срочно сообщить медику (если есть угроза здоровью и жизни) и педагогу – психологу, так как это психическое состояние. До сведения администрации информация доводится педагогом – психологом.



**Берегите себя и тех, кто рядом с Вами!!!**

*Если Вы оказались в сложной ситуации...  
Если кажется, что нет решения проблем...  
Если необходима рука помощи...*

**Вас готовы услышать и поддержать:**



Педагог-психолог  
Ахрем Анастасия Алексеевна  
ул. Войкова 21, 2-й адм. корпус 110 к.  
тел. 8 (0163) 66-53-79  
+375 (29) 7536490

Педагог социальный  
потехина Анна Александровна  
ул. Войкова 21, 2-й адм. корпус, 110 к.  
тел. 8 (0163) 66-53-79  
+375 298356285



Для Вас работает группа «ВКонтакте»  
«Психолого-педагогическое сопровождение»  
[vk.com/club138196025](https://vk.com/club138196025)

Республиканская горячая линия по оказанию помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию	<b>8-801-100-16-11</b> (круглосуточно и бесплатно)
Телефон доверия для детей и подростков	<b>8-017-246-03-03</b> (круглосуточно и бесплатно)
Горячая линия для пострадавших от домашнего насилия:	<b>8-801-100-8-801</b> (анонимно)
Телефон доверия экстренной психологической помощи (республиканский, областной, городской уровни):	<b>8 (017) 290-44-44</b> (круглосуточно), <b>8 (0162) 40-62-26</b> (круглосуточно), <b>8 (0163) 41-60-80</b>
Сектор охраны детства Барановичского горисполкома:	<b>8 (0163)41-29-33</b> <b>8 (0163)42-35-75</b>



Учреждение образования  
«Барановичский  
государственный  
университет»

**Рекомендации  
старостам учебных групп  
по взаимодействию  
со студентами, оказавшимися  
в кризисной ситуации**





## **Основные причины возникновения кризисных состояний:**

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви, не разделенное чувство.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей.
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- Неизлечимые или тяжелые соматические заболевания близких родственников, его самого



## **Признаки эмоциональных и поведенческих нарушений**



- Потеря аппетита или импульсивное обжорство.
- Бессонница или повышенная сонливость в течение последних дней.
- Частые жалобы на соматические недомогания;
- Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду.
- Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти.
- Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие.
- Уход от контактов, изоляция, превращение в человека одиночку.



## **Рекомендации по оказанию поддержки студенту, оказавшемуся в сложной жизненной ситуации:**

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
- Доверьтесь своей интуиции, особенно если вы чувствуете суицидальные наклонности, не игнорируйте предупреждающие знаки.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, независимо от того, что он говорит.
- Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать план действий, так как план – знак возможной опасности.
- Убедите его, что есть человек, к которому можно обратиться за помощью.
- Не предлагайте упрощенных решений.
- Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, не осуждая его.
- Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как можно найти решение и управлять ситуацией.
- Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить стресс.
- При малейшей возможности действуйте так, чтобы постараться изменить его внутреннее состояние.
- Помогите ему понять, что чувство безнадежности не будет длиться вечно.