

Центр экстренной психологической помощи  
ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет»

**Памятка  
по организации мероприятий по профилактике  
суицидального поведения обучающихся  
(для администрации образовательных организаций)**

Москва, 2016

Перечень мер по профилактике негативных проявлений среди обучающихся в образовательных организациях, подведомственных Департаменту образования города Москвы, на 2015-2016 учебный год, утвержденный руководителем Департамента образования города Москвы И.И. Калиной, в т.ч. содержит перечень мер, направленных на превенцию суицидального поведения обучающихся.

По данным Всемирной психиатрической ассоциации наиболее уязвимыми в отношении самоубийства являются старшие подростки в возрасте от 15 до 19 лет<sup>1</sup>. Согласно данным Следственного комитета города Москвы в 2014-2015 гг. в городе Москве наблюдается рост количества суицидов несовершеннолетних<sup>2</sup>, что делает задачу профилактики суицидального поведения обучающихся в городе Москве актуальнее, чем когда-либо ранее.

Всемирная организация здравоохранения выделяет первичный, вторичный, третичный уровни профилактики<sup>3</sup>, позволяющие снизить количество суицидов среди подростков и молодежи.

Применительно к системе образования **первичная профилактика или превенция** направлена на укрепление психического здоровья в целом и проводится со всеми субъектами образовательной среды (дети, родители, педагоги). Объектом первичной профилактики являются люди, не имеющие суицидальных мыслей и намерений; её цель – минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов.

Превенция включает работу в направлении общей и частной профилактики. *Общая профилактика* включает повышение уровня информированности специалистов образовательной организации о течении и проявлении возрастных кризисов, депрессий и др., о возможностях получения психологической и иной помощи (очной и дистанционной) в трудных жизненных ситуациях. *Частная профилактика* направлена на выявление людей, переживающих кризисные ситуации или находящихся в кризисном состоянии с риском развития суицидального поведения.

Согласно результатам исследований в области суицидологии, общей предпосылкой суицидального поведения является *социально-психологическая дезадаптация*, включающая как дезадаптирующие факторы среды, так и личные психологические особенности индивида<sup>4</sup>. Таким образом, одним из основных направлений первичной профилактики можно считать снижение уровня социально-психологической дезадаптации обучающихся.

---

<sup>1</sup> WHO Mortality database documentation: 1 May 2013 update. Geneva: World Health Organization; 2013 ([http://www.who.int/healthinfo/statistics/mortality\\_rawdata/en/](http://www.who.int/healthinfo/statistics/mortality_rawdata/en/), accessed 19 may 2014).

<sup>2</sup> Козлова Н. Жесткая посадка // Российская газета, 14 мая 2015 г. [Электронный ресурс] URL: <http://www.rg.ru/2015/05/15/bastrykin.html> (дата обращения 07.09.2015 г.).

<sup>3</sup> Diekstra, R. F. (1992). The prevention of suicidal behavior — evidence for the efficacy of clinical and community-based programs. *International Journal of Mental Health*, 21, 3, 69–87.

<sup>4</sup> Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Профилактика суицидального поведения: Методические рекомендации. – М., 1980. – 24 с.

Налаживание системы профилактики суицидального поведения у подростков в образовательной организации также предполагает формирование компетенций педагогических работников по распознаванию признаков суицидального риска обучающихся.

**Вторичная профилактика или интервенция** – это поддержка лиц, находящихся в кризисной ситуации. Основная цель вторичной профилактики – помочь человеку с выявленными суицидальными намерениями найти выход из сложившейся ситуации и стабилизировать его психологическое состояние. Главная роль при интервенции отводится специалистам узкого профиля, имеющим соответствующую квалификацию (психологам, психиатрам, социальным педагогам).

**Третичная профилактика или поственция** – это помощь, которая оказывается людям, уцелевшим после самоубийства, и их окружению; она также направлена на социально-психологическое сопровождение близких суицидента и предотвращение подражательных суицидов<sup>5</sup>.

### **Возможные ресурсы для организации мероприятий по профилактике суицидального поведения обучающихся**

Для реализации плана профилактических мероприятий по снижению уровня социально-психологической дезадаптации обучающихся могут быть привлечены следующие специалисты:

Психолог-педагог образовательной организации – информационная работа с учителями и родителями, проведение групповых занятий с обучающимися, диагностические мероприятия, направление обучающихся и их родителей в профильные медико-психологические организации.

Социальный педагог образовательной организации – первичное выявление детей группы риска на основе имеющейся информации о семейной ситуации обучающихся, помощь педагогу-психологу в проведении диагностических мероприятий по выявлению детей с выраженной социально-психологической дезадаптацией, взаимодействие с родителями детей группы риска, профильными службами.

Классные руководители – проведение классных часов и/или групповых занятий для улучшения психологического климата в классе (при методической поддержке психолога), первичное выявление детей группы риска и направление их к психологу-педагогу и/или в профильные психолого-психиатрические организации (совместно с педагогом-психологом).

Специалисты ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» – индивидуальные и семейные консультации обучающихся и их родителей (по запросу), проведение мероприятий первичной, вторичной, третичной профилактики (по согласованию).

Специалисты Центра экстренной психологической помощи ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет» – методическая поддержка профилактических мероприятий, выезд в образовательные организации для оказания экстренной психологической помощи в случае завершённого суицида/попытки суицида/иной кризисной ситуации (по запросу).

---

<sup>5</sup> При проведении профилактических мероприятий необходимо учитывать, что обучающиеся именно подросткового и юношеского возраста в большей степени склонны к подражанию деструктивным действиям людей, совершивших самоубийство или суицидальную попытку.

**Уровни профилактики социально-психологической дезадаптации и суицидального поведения обучающихся  
(7-11 классы)**

<b>Уровень профилактики</b>	<b>Цель</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Направленность/ периодичность</b>	<b>Исполнители</b>
<b>Первичная (Профилактика)</b>	Повышение уровня осведомленности о факторах социально- психологической дезадаптации в подростковом возрасте и возможностях снижения её уровня у обучающихся	Тематический педагогический совет Формирование плана профилактики по превенции суицидального	Администрация и педагоги [В начале учебного года]	Школьная психологическая служба ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ГППЦ ДОГМ)  Специалисты
		Родительское собрание Информирование родителей обучающихся о возможностях получения семьями психологической помощи (очной, дистанционной), иных видов помощи (медицинской, правовой, социальной)	Родители [В течение учебного года]	

	<p>Развитие жизнестойкости, повышение сплоченности, формирование сети социальной поддержки, повышение уровня психологической грамотности обучающихся</p>	<p>Групповые психологические занятия, направленные на сплочение обучающихся, формирование позитивного образа будущего, развитие навыков саморегуляции и формирование навыков эффективного преодоления негативных жизненных ситуаций; профилактика буллинга</p>	<p>Обучающиеся [Раз в полугодие]</p>	<p>других организаций, ведомств (по согласованию)</p>
	<p>Повышение уровня осведомленности о возможностях получения помощи в трудных жизненных ситуациях</p>	<p>Информирование об организациях, оказывающих психолого-медико-социальную и иные виды помощи (в т.ч. дистанционные) несовершеннолетним и их родителям; предоставление необходимой информации для стендов, Интернет-сайтов и пр., находящихся в постоянном доступе</p>	<p>Обучающиеся Родители [В течение учебного года]</p>	<p>Классные руководители; школьная психологическая служба</p>

	Выявление детей с выраженной социально-психологической дезадаптацией	Скрининг, направленный на выявление детей с выраженной социально-психологической дезадаптацией	Обучающиеся [Второе полугодие/по мере необходимости]	Школьная психологическая служба При методической поддержке Центра экстренной психологической помощи ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет» (ЦЭПП МГППУ); ГБОУ ГППЦ ДОгМ
		Наблюдение за психологическим состоянием обучающихся, выявление детей группы риска по маркерам суицидального поведения и с использованием информации о	Обучающиеся [В течение всего учебного года]	Классный руководитель, учителя-предметники

<p><b>Вторичная</b> (Интервенция)</p>	<p>Психологическое сопровождение подростка, находящегося в кризисном состоянии</p> <p>Психологическое сопровождение детей из группы риска, выявленной с помощью скрининга и методом наблюдения</p>	<p>Решение актуальных проблем подростка, возникших в связи с кризисом</p> <p>Углубленное психологическое обследование обучающихся из группы риска, индивидуальное консультирование семьи и классного руководителя; подготовка рекомендаций по дальнейшему сопровождению</p>	<p>Обучающиеся [при развитии кризисных состояний/ситуаций]</p> <p>Обучающиеся, их родители, педагогический состав, администрация</p> <p>[По результатам скрининга/по мере необходимости]</p>	<p>Школьная психологическая служба;</p> <p>ГБОУ ГППЦ</p> <p>ДОГМ</p> <p>ЦЭПП МГППУ</p>
<p><b>Третичная</b> (Поственция)</p>	<p>Психологическое сопровождение и реабилитация после незавершённой попытки суицида</p> <p>Превенция повторных суицидов при совершенном суициде обучающегося</p> <p>Профилактика развития</p>	<p>Углубленное психологическое обследование подростка после совершенной суицидальной попытки, индивидуальное консультирование семьи</p> <p>Работа с классом с целью предотвращения синдрома «заражения», «романтизации» и других негативных поведенческих паттернов</p> <p>Оказание экстренной и</p>	<p>Обучающиеся, их родители, педагогический состав и администрация</p> <p>[Незамедлительно после инцидента/по мере необходимости]</p>	<p>Специалисты профильных организаций и ведомств; ЦЭПП МГППУ; ГБОУ ГППЦ ДОГМ; Школьная психологическая служба</p> <p>Другие специалисты</p>

### **Инфраструктура медицинских и психологических услуг, оказываемых населению бюджетными организациями города Москвы (в т.ч. в кризисных и чрезвычайных ситуациях)**

#### **Бесплатные анонимные Телефоны доверия**

· **Всероссийский Детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122**. Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей.

· **«Детский телефон доверия» Центра экстренной психологической помощи** Московского городского психолого-педагогического университета (бесплатно, круглосуточно) **8 (495) 624-60-01** или **8-800-2000-122**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей.

· **Телефон доверия неотложной психологической помощи** (Московская служба психологической помощи населению) (бесплатно, круглосуточно): **051** (с городского телефона); с мобильного телефона (МТС, Мегафон, Билайн) **8-495-051** - услуги оператора связи оплачиваются согласно тарифному плану.

Психологическое консультирование взрослых по различным вопросам: острые кризисные ситуации, вопросы личностного развития, семейные или профессиональные проблемы.

· **Горячая линия «Дети Онлайн»** (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) **8-800-250- 00-15**.

Консультирование взрослых по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете.

· **Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России** (бесплатно, круглосуточно): **8 (499) 216-50-50** (при звонке из другого города или страны оплачивается междугородняя связь).

Психологическое консультирование взрослых по различным вопросам: острые кризисные ситуации, вопросы личностного развития, семейные или профессиональные проблемы.

#### **Департамент образования города Москвы**

· ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ГППЦ ДОГМ).

тел.: **8 (499) 172-10-19; 8 (499) 613-52-14**

Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям. Проведение мероприятий первого и второго уровней профилактики суицидального поведения обучающихся.



· **Центр экстренной психологической помощи** ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет» г. Москва, Шелепихинская набережная, д. 2А  
тел.: **8 (499) 795-15-01; 8 (499) 795-15-07**

Оказание экстренной психологической помощи субъектам образовательной среды, психологическое консультирование детей, родителей, работников сферы образования в кризисных ситуациях.

Организация и предоставление учебно-методической помощи специалистам образовательных организаций (по направлениям деятельности центра).

### **Департамент социальной защиты населения города Москвы**

· ГБУ «**Московская служба психологической помощи населению**» Департамента социальной защиты города Москвы (ГБУ МСППН)

г. Москва, 2-ой Саратовский проезд, д. 8, кор. 2

тел.: **8 (499) 173-09-09** и филиалы по округам (пон.-пят. с 9.00 до 21.00, суб. с 9.00 до 18.00). Консультации по вопросам семьи и брака, детско-родительским взаимоотношениям, внутриличностным конфликтам, психологическому здоровью, профориентации (самостоятельное обращение с 14 лет; для детей от 10 до 14 лет – с родителями). Кризисное очное консультирование (на территории службы); выездная кризисная помощь (на дому), работа бригад быстрого реагирования в связи с ЧС.

### **Департамент здравоохранения города Москвы**

· Городское консультативно-психиатрическое диспансерное отделение ГБУ здравоохранения города Москвы «**Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой** Департамента здравоохранения города Москвы»

г. Москва, 5-й Донской проезд, д. 21А

тел.: **8 (495) 954-20-74** (пон.-пят. с 9.00 до 18.00, суб. с 9.00 до 14.00)

Стационар, включающий в себя 11 лечебно-диагностических отделений, в том числе отделения для лечения наиболее тяжелых форм психических расстройств (острые психозы, шизофрения, расстройства с выраженными нарушениями поведения и **суицидальными проявлениями**, умственная отсталость), отделение для комплексной лечебно-реабилитационной и педагогической работы с детьми и подростками с пограничными формами психических расстройств, отделение для совместного пребывания родителей с детьми, боксированное отделение. Особым направлением в работе НПЦ является коррекция нарушений пищевого поведения, в том числе нервной анорексии.

Условия:

- самостоятельное обращение с 15 лет; для детей до 15 лет с родителями;
- обращение по паспорту, полису;
- бесплатные консультации для москвичей; для иногородних: самостоятельное обращение – платно, по направлению Департамента здравоохранения - бесплатно.

### **МЧС России**

**Единый номер спасения: 112**

· **Центр экстренной психологической помощи МЧС России**

г. Москва, Угловой переулок д. 27 стр. 2, тел: **8 (499) 216-50-53**

Оказание экстренной психологической помощи населению, пострадавшему при чрезвычайных ситуациях. Оказание экстренной психологической помощи осуществляется

в ходе проведения эвакуации пострадавших, в пунктах временного размещения, при сопровождении массовых и траурных мероприятий, в том числе при проведении процедуры опознания.