

В.В. Хван

**СБОРНИК
методических рекомендаций
по вопросам борьбы с употреблением
наркотических веществ, алкоголя и
профилактике суицидального поведения в
общежитиях студенческого городка
НИТУ МИСИС**

г. Москва
2025г

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 2/25</i>

«Методические рекомендации по вопросам борьбы с употреблением наркотических веществ, алкоголя и профилактике суицидального поведения в общежитиях студенческого городка НИТУ МИСИС» под редакцией директора по развитию общежитий Хвана Вячеслав Валентиновича, представляет собой пособие, содержащее полное собрание материалов методического и прикладного характера, необходимых сотрудникам общежитий студенческого городка НИТУ МИСИС, любого уровня ответственности, для выполнения своих непосредственных обязанностей.

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 3/25</i>

Оглавление

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
1. Организация мероприятий по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ, а также алкоголя в студенческой среде	8
2. Основные направления содержания мероприятий, ориентированных на профилактику употребления наркотических средств и психотропных веществ, а также алкоголя в студенческой среде в образовательных организациях высшего образования	14
3. Характеристика суицидального поведения студентов	17
4. Профилактика суицидального поведения студентов.....	23

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 4/25</i>

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие методические рекомендации разработаны для административных и педагогических работников образовательных организаций высшего образования Российской Федерации в целях повышения эффективности деятельности, направленной на профилактику употребления наркотических средств и психотропных веществ и алкоголя и профилактике суицидального поведения в студенческой среде.

В методических рекомендациях уточнены направления организации мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ, включая употребление алкоголя, в образовательных организациях высшего образования, включая мотивацию обучающихся к участию в социально-психологическом тестировании, а также особенности профилактической работы среди обучающихся - иностранных граждан.

Проблема употребления наркотических средств и психотропных веществ, а также алкоголя в студенческой среде среди молодежи, остается одной из наиболее актуальных угроз здоровью нации и социальной стабильности общества. В условиях динамичного развития современного мира, когда доступность различных видов наркотических средств, психотропных веществ и алкоголя растет, а влияние негативных факторов усиливается, особое внимание следует уделять профилактическим мерам, направленным на снижение уровня потребления этих веществ среди обучающихся.

Традиция борьбы исключительно с последствиями употребления наркотических средств, психотропных веществ и алкоголя оказалась недостаточной для решения проблемы. Правильный подход к профилактике употребления позволяет защитить молодых людей от неверных решений в их жизни. Специалисты, работающие с этой возрастной категорией, должны хорошо разбираться в методах эффективной профилактики злоупотребления психоактивными веществами и алкоголя среди наиболее уязвимых групп - школьной и студенческой молодежи, а также понимать, что неграмотная профилактическая деятельность, при которой профилактика подменяется пропагандой из-за ошибок специалистов, работающих в области предотвращения злоупотребления наркотическими средствами, психотропными веществами и алкоголем в студенческой среде, может привести к противоположному результату и нанести ущерб.

Основополагающим нормативным документом, определяющим ключевые направления деятельности государства в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также в области противодействия их незаконному обороту и направленной на охрану здоровья граждан, является Указ Президента Российской Федерации от 23 ноября 2020 г. № 733 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года» (далее - Стратегия). В рамках данной Стратегии подчеркивается необходимость комплексного подхода к решению проблемы, включающего как меры законодательного регулирования, так и активную работу образовательных организаций по формированию у молодежи осознанного отношения к своему здоровью и благополучию. Согласно пункту 14 Стратегии профилактика употребления психоактивных веществ включает комплекс мер, направленных на создание условий, препятствующих распространению наркомании, и формирование у граждан негативного отношения к

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 5/25</i>

потреблению наркотических средств и психотропных веществ. Среди ключевых направлений этой работы выделяются:

1. Пропаганда здорового образа жизни. Важным направлением является активное продвижение ценностей здорового образа жизни через средства массовой информации, социальные сети, образовательные программы и общественные мероприятия. Это включает в себя информирование населения о вредном воздействии психоактивных веществ и алкоголя на организм, психологическое здоровье и социальное положение;

2. Образование и просвещение. Внедрение в учебные планы образовательных организаций специальных курсов и программ, направленных на обучение навыкам противостояния давлению со стороны сверстников, распознавания манипуляций и отказа от предложений попробовать психоактивные вещества и алкоголь. Особое внимание уделяется развитию критического мышления и ответственности за свои поступки;

3. Психологическая помощь и поддержка. Создание и развитие служб психологической поддержки для обучающихся, испытывающих трудности в адаптации к учебной и социальной среде;

4. Социальная работа. Реализация программ социальной поддержки и интеграции для групп риска, таких как студенты из неблагополучных семей, сироты, иностранные граждане и другие категории, подверженные повышенному риску вовлечения в употребление наркотических средств, психотропных веществ и алкоголя;

5. Профилактические медицинские осмотры и химико-токсикологические исследования. Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров и химико-токсикологических исследований на наличие психоактивных веществ в образцах биологических материалов позволяет своевременно выявлять случаи употребления психоактивных веществ и принимать соответствующие меры;

6. Реабилитационные программы. Для тех, кто уже столкнулся с проблемой зависимости, включая алкогольную, создаются специализированные реабилитационные центры и программы, где обучающиеся могут получить медицинскую и психологическую помощь, пройти курс лечения и вернуться к нормальной жизни без употребления психоактивных веществ;

7. Координация усилий. Координирование действий всех заинтересованных сторон: государственных органов, образовательных организаций, общественных организаций и родителей, для обеспечения комплексного подхода к профилактике употребления наркотических и психоактивных веществ, а также алкоголя.

В свою очередь, основополагающим нормативным документом, определяющим цели, задачи и принципы государственной политики Российской Федерации в области снижения потребления алкоголя и профилактики алкоголизма среди населения является Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 г. и дальнейшую перспективу, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 11 декабря 2023 г. № 3547-р.

Важную роль системы образования в реализации профилактических программ, направленных на борьбу с употреблением психоактивных веществ и алкоголя, подчеркивает Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»), уделяя значительное внимание вопросам воспитания обучающихся и

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 6/25</i>

закрепляя обязанность образовательных организаций проводить мероприятия, направленные, в том числе, на формирование здорового образа жизни и предупреждение вредных привычек. Статья 41 «Охрана здоровья обучающихся» Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» прямо указывает на обязанность образовательных организаций обеспечить пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, профилактики и запрещение курения табака или потребления никотинсодержащей продукции, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ.

Не менее важной в этой связи является статья 12.1. «Общие требования к организации воспитания обучающихся» Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации». Данная статья определяет требования к разработке рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы, включаемых в основные образовательные программы в образовательных организациях высшего образования. Разработка упомянутых выше документов регламентируется методическими рекомендациями по разработке рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы образовательной организации высшего образования, доработанными и утвержденными 29 декабря 2023 года Минобрнауки России, во исполнение поручения Президента Российской Федерации от 25 июля 2023 г. № Пр-1470 (размещены на официальном сайте Минобрнауки России в разделе «Воспитательная деятельность» по ссылке: [https://minobmauki.gov.ru/upload/2024/01/MP_программа_воспитания_и_календарный_план .pdf](https://minobmauki.gov.ru/upload/2024/01/MP_программа_воспитания_и_календарный_план.pdf)).

Понятие «профилактические мероприятия», а также базовые принципы проведения мероприятий по профилактике употребления наркотических и психотропных веществ уточнены положениями Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ (далее - Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах»). Абзац 28 статьи 1 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах» определяет профилактические мероприятия как «мероприятия, направленные на предупреждение потребления наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача и укрепление психического здоровья лиц, потребляющих наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача». Абзац 4 статьи 53.2. устанавливает основной принцип профилактических мероприятий, а именно: «ведение пропаганды здорового образа жизни и нетерпимого отношения к незаконному потреблению наркотических средств и психотропных веществ, наркомании». В связи с этим ознакомление с «Перечнем наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации» определенный одноименным Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 июня 1998 г. № 681 является обязательным.

Одной из форм профилактики употребления психоактивных веществ Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» определяет раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ (статья 53.4.), которое включает в себя: социально-психологическое тестирование обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 7/25</i>

образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования, порядок проведения которого установлен приказом Минобрнауки России от 20 февраля 2020 г. № 239 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования обучающихся в образовательных организациях высшего образования»; профилактические медицинские осмотры обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования, порядок проведения которых установлен приказом Минздрава России от 6 октября 2014 г. № 581н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования в целях раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ».

Одним из инструментов для координации усилий различных структур и ведомств на создание условий для формирования у обучающихся устойчивого негативного отношения к употреблению психоактивных веществ, а также на развитие у них навыков здорового образа жизни, выступает Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года, утвержденная Минпросвещения Российской Федерации 15 июня 2021 г. (далее - Концепция), которая определяет стратегические направления и подходы к организации профилактической работы в образовательных организациях. Согласно положениям Концепции, профилактическая работа в образовательных организациях должна быть направлена на снижение уровня потребления психоактивных веществ среди обучающихся, а также в создании условий для формирования у них устойчивого негативного отношения к таким веществам. Конкретизируя, можно выделить следующие цели профилактической работы:

- уменьшение числа случаев употребления психоактивных веществ среди обучающихся, включая употребление алкоголя;
- повышение уровня осведомлённости и формирование у обучающихся знаний о вреде употребления психоактивных веществ, включая употребление алкоголя, и последствиях для здоровья и социального статуса;
- развитие здорового образа жизни посредством пропаганды и внедрения принципов здорового образа жизни, включая физическую активность, правильное питание и отказ от вредных привычек.

В целях определения основных требований, предъявляемых к профилактике незаконного потребления и оборота наркотиков протокольным решением Государственного антинаркотического комитета от 19 декабря 2024 г. № 55 утвержден «Межведомственный стандарт антинаркотической профилактической деятельности» (далее - Стандарт). Стандартом закреплена идея об универсальной профилактике - создании единого профилактического пространства, включающего мероприятия для всех профилируемых лиц, которые направлены на: снижение факторов риска вовлечения в наркотизацию; развитие защитных факторов, способствующих сохранению и укреплению психического, физического и социального благополучия молодежи.

Образовательные организации высшего образования в соответствии с положениями основополагающих нормативно-правовых документов, призваны

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 8/25</i>

реализовать комплекс мероприятий, направленных на профилактику и раннее выявление зависимых явлений среди обучающихся, что способствует сохранению здоровья и предупреждению общественно-опасных явлений.

1. Организация мероприятий по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ, а также алкоголя в студенческой среде

Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года определяет первичную профилактику как приоритетное направление превентивной деятельности в образовательной среде с конечной целью полного исключения психоактивных веществ из образа жизни обучающихся через развитие культуры и ценностей здорового и безопасного образа жизни.

Таким образом, образовательные организации высшего образования играют ключевую роль в профилактике употребления психоактивных веществ среди обучающихся, поскольку обладают уникальными возможностями для раннего выявления, информационной поддержки и формирования здорового образа жизни.

Основными задачами образовательных организаций высшего образования в контексте профилактики являются:

- *обучение и информирование*: преподавание курса по здоровому образу жизни, а также проведение лекций и семинаров, направленных на повышение осведомленности студентов о вреде наркотических средств и психотропных веществ, включая алкоголь;
- *организация мероприятий*: планирование и проведение мероприятий, таких как спортивные состязания, культурно-массовые события, конкурсы и выставки, которые способствуют формированию у студентов приверженности к здоровому образу жизни;
- *мониторинг и раннее выявление*: ежегодное проведение медицинских осмотров и социально-психологического тестирования для выявления лиц, склонных к употреблению психоактивных веществ;
- *работа с группами риска*: по результатам СПТ, а также со студентами, демонстрирующими в рамках иных диагностических процедур маркеры, требующие особого внимания, такие как низкие показатели самооценки, высокие показатели стресса и т.д.;
- *создание комфортной среды*: образовательные организации высшего образования должны стремиться к созданию среды, свободной от давления и агрессии, где студенты чувствуют себя уверенно и комфортно, что способствует снижению вероятности употребления психоактивных веществ.

Профилактическая работа базируется на ряде принципов, которые обеспечивают эффективность и результативность проводимой работы, таких как:

- *комплексность*: объединение усилий различных структур и ведомств, включая образовательные организации, здравоохранительные организации, правоохранительные органы и общественные объединения;
- *адресность*: ориентация профилактических мероприятий на различные возрастные группы и социальные слои населения, учитывая их специфические потребности и интересы;

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 9/25</i>

- *научность*: основание профилактических программ на результатах научных исследований и доказательной базе;
- *доступность*: обеспечение доступности информации и услуг по профилактике для всех категорий населения, независимо от их социального статуса и места проживания;
- *непрерывность*: постоянство и систематичность проведения профилактических мероприятий, начиная с дошкольного возраста и продолжая на протяжении всей образовательной траектории обучающегося;
- *партнерство*: сотрудничество с семьями, общественными объединениями и другими заинтересованными сторонами для создания единой системы профилактики.

Современная модель построения системы профилактической работы включает в себя профилактическую деятельность, ориентированную на выявление и устранение факторов риска возникновения зависимости от психоактивных веществ: профилактические мероприятия должны быть реализованы таким образом, чтобы усиливать защитные факторы и способствовать ликвидации или уменьшению известных факторов риска.

Технологии профилактики аддиктивного поведения обучающихся определены Концепцией профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года и включают в себя:

1) **Социальные технологии**, которые направлены на обеспечение условий эффективной социальной адаптации обучающихся образовательных организаций, а также формирование и развитие в обществе ценностных ориентиров и нормативных представлений, которые могут выступать в качестве альтернативы ценностям и нормам субкультуры, пропагандирующей употребление психоактивных веществ. Социальные технологии в образовательных организациях высшего образования реализуются в следующих направлениях:

информационно-просветительское направление: антинаркотическая, антиалкогольная и антитабачная реклама, пропаганда здорового образа жизни в средствах массовой информации, включая телевизионные и радиопрограммы, посвященные проблеме профилактики; профилирующие онлайн-ресурсы и социальные сети для антипропаганды потребления психоактивных веществ, реализация интерактивных форм профилактической работы в сети Интернет.

При реализации данного направления рекомендуется уделять особое внимание включению ресурсов цифровых технологий в профилактику употребления психоактивных веществ, которые будут направлены на обеспечение условий формирования и развития современных цифровых навыков и компетенций у молодежи, развитие цифровой культуры и цифровой гигиены; формирование критического отношения к информации, размещенной в онлайн-пространстве. При проведении профилактических мероприятий информационно-просветительской направленности с участием несовершеннолетних студентов в образовательных организациях высшего образования необходимо учитывать положения Федерального закона от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», а также нормы Федерального закона от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах», устанавливающие запрет на пропаганду наркотических средств,

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 10/25</i>

психотропных веществ, их аналогов и прекурсоров, наркосодержащих растений, о способах, методах разработки, изготовления и использования, а также приобретения наркотических средств.

Информационно-просветительское направление в целях организации системной деятельности образовательных организаций высшего образования, направленной на профилактику вовлечения обучающихся в употребление психоактивных веществ, должно включать в себя **правовое просвещение**, а именно доведение норм законодательства Российской Федерации, устанавливающих ответственность за незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров. Данная просветительская работа может проводиться как в формате групповых встреч, так и индивидуально. При индивидуальной работе рекомендуется учитывать теорию девиантного поведения, согласно которой не все люди легко адаптируются к социальным нормам, у кого-то имеются личностные особенности, располагающие к отклоняющемуся (девиантному) поведению, которое, в свою очередь, приводит к проблемам с законом. Такие студенты требуют особого внимания с привлечением к работе психологов и, в ряде случаев, врачей. Групповое информирование вполне приемлемо проводить преподавателям учреждений высшего профессионального образования в форме тематических лекций, бесед, семинаров. Данный способ является наиболее привычным для большинства педагогических работников, и он может быть достаточно эффективным, но при этом важно учитывать, что для демонстрации лицам, достигшим возраста 16 лет, допускается информационная продукция о наркотических средствах и психотропных веществах (без их демонстрации), об опасных последствиях их потребления при условии, что при показе выражается отрицательное или осуждающее отношение к потреблению таких средств или веществ и содержится указание на опасность их потребления.

Для просветительской правовой работы также целесообразно приглашать на встречи со студентами представителей региональных органов исполнительной власти и правоохранительных органов субъектов Российской Федерации, а также юристов, имеющих практический опыт, которым они могли бы поделиться с обучающимися.

Целесообразно также распространение среди молодежи специально подготовленного просветительского материала в виде информационных наглядных листовок, кратких пособий, рекомендаций, видеофильмов, постеров и других материалов, причем, предпочтительным является использование электронных форматов в популярных среди молодежи социальных сетях. При этом важным является простота и доходчивость изложения (представления), краткость и понятность материала, доведение конкретной информации о юридической ответственности за участие в незаконном обороте наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров;

организационно-досуговое направление: деятельность образовательных организаций и социальных служб, обеспечивающих вовлечение молодежи в социальную деятельность и содержательные виды досуга: клубы по интересам, спортивная деятельность, общественные движения.

Создание комплекса форм и способов внеучебной досуговой деятельности для обучающихся в целях создания позитивной альтернативы потреблению психоактивных веществ и формированию социальных нравственных установок, популяризации здорового образа жизни.

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 11/25</i>

2) **Педагогические** технологии профилактики, которые направлены на формирование у обучающихся представлений, норм поведения, оценок, снижающих риск приобщения к употреблению психоактивных веществ, а также на развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию. Педагогические технологии реализуются в следующих направлениях воздействия:

- расширение практики использования универсальных педагогических методик и технологий (тренинги, кейс-технологии, ролевые игры, проектная деятельность и др.), составляющих основу для разработки профилактических обучающих программ, обеспечивающих специальное целенаправленное системное воздействие на адресные группы профилактики;

- включение профилактических мероприятий в образовательные программы, внеурочную и воспитательную работу, в разрабатываемые педагогическими работниками проекты и реализуемые практики, в том числе с опорой на результаты социально-психологического тестирования обучающихся, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.

3) **Психологические технологии**, которые направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения в употребление психоактивных веществ. Целью психологического компонента программной профилактической деятельности в образовательной среде также является развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды, препятствующих формированию зависимости от психоактивных веществ; формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни; создание благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

В рамках программной профилактической деятельности психологические технологии реализуются в групповой работе и при индивидуальном консультировании обучающихся, родителей (законных представителей), членов семей, педагогов и других участников учебно-воспитательного процесса.

Одной из профилактических технологий является использование диагностического тестирования (социально-психологическое тестирование). При реализации тестирования следует актуализировать важность легитимности его проведения на основании информированного согласия обучающихся, их родителей (законных представителей), конфиденциальности процедуры проведения и результатов тестирования, а также дальнейшего психолого-педагогического сопровождения с целью оказания квалифицированной психологической помощи.

Как уже было отмечено ранее, обязанность проведения социально-психологического тестирования (далее - СПТ) в образовательных организациях высшего образования установлена федеральным законодательством и подзаконными нормативными актами и относится к способам раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ. В 2019 году в практику внедрена «Единая методика социально-психологического тестирования» (ЕМ СПТ-2019), основными задачами которой являются:

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 12/25</i>

- выявление склонности обучающихся к аддиктивному поведению на основе анализа соотношения факторов риска и факторов психологической устойчивости к возможному формированию зависимости;

- организация на основании полученных результатов направленной системной психокоррекционной работы с обучающимися образовательной организации, направленной на профилактику вовлечения в потребление психоактивных веществ;

- формирование контингента обучающихся, направляемых на профилактические медицинские осмотры.

СПТ является необходимой мерой социального контроля и носит, прежде всего, опережающий профилактический характер. Большую роль в успехе СПТ играет информационно-разъяснительная работа с обучающимися и их родителями (законными представителями). Именно от качества этой работы зависит то, с каким отношением обучающиеся будут подходить к процедуре тестирования и насколько достоверными будут результаты СПТ.

Информационно-разъяснительная работа должна быть построена на следующих принципах:

- комплексность. Обязательное участие в мероприятиях всех специалистов, имеющих отношение к профилактической деятельности (психологов, наставников и пр.). Кроме того, в информационно - разъяснительной работе важно участие самих обучающихся (привлечение волонтеров и пр.), поскольку мнению «сверстников» молодые люди склонны доверять больше, нежели взглядам и позициям взрослых;

- этапность;

- структурированность;

- организация мероприятий и предоставление информации с учетом возрастных психологических особенностей обучающихся. Данный момент является одним из наиболее важных, поскольку именно игнорирование «возрастной психологии» зачастую влечет за собой отказ обучающихся от СПТ.

Необходимо также уделить пристальное внимание мероприятиям, направленным на профилактику употребления алкоголя студентами.

Проблема рискованного употребления алкоголя обучающейся молодежью вызывает серьезные опасения и требует срочных мер реагирования как со стороны общественности и государства, так и семьи.

Выделяют следующие причины популярности рискованного употребления алкоголя обучающейся молодежью:

ранняя инициация употребления спиртных напитков. Сегодняшняя массовая культура активно популяризирует алкоголь, представляя его в положительном свете в рекламе, фильмах и музыке. Следуя примеру героев экранов, молодые люди чаще всего начинают пить алкоголь раньше разрешенного законодательством возраста;

эмоциональные и психологические причины. Особенности возраста, такие как желание утвердиться в глазах сверстников, стремление найти свое место в обществе и возникающее чувство неуверенности, создают почву для появления серьезных переживаний и депрессий. Чтобы справляться с этими проблемами, молодежь нередко обращается к алкоголю, считая его средством преодоления негативных эмоций;

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 13/25</i>

окружающая среда. Молодежь регулярно сталкивается с ситуациями, в которых употребление алкоголя представляется нормальным поведением, будь то вечеринки или другие социальные мероприятия. Отсутствие достаточного внимания и контроля со стороны взрослых способствует легкому доступу к алкоголю и формирует соответствующую культуру потребления среди молодежи;

давление со стороны сверстников. Давление со стороны друзей и ровесников играет значительную роль в принятии решения попробовать алкоголь. Многие молодые люди хотят соответствовать нормам своей компании и избегать социального осуждения, что толкает их к принятию нежелательных решений касательно употребления спиртных напитков и пр.;

нехватка знаний о последствиях. Отсутствие полной и достоверной информации о вреде алкоголя ведет к недооценке возможных рисков и осложнений. Образовательные организации и родители редко могут обеспечить достаточность понимания и донесения информации до обучающегося о негативном влиянии алкоголя на здоровье и жизнь молодого организма;

угроза долгосрочной зависимости. Употребление алкоголя в юности повышает шансы возникновения алкогольной зависимости в дальнейшей жизни. Организм молодого человека особо чувствителен к токсическому действию спирта, поэтому даже небольшие дозы способны формировать устойчивую привязанность.

Осознание важности данной проблемы и внедрение комплексных мер по её предотвращению позволяет существенно сократить число случаев алкоголизма среди молодежи.

Научные исследования указывают, что первокурсники особенно уязвимы перед рисками начала потребления алкоголя. К числу значимых социально-психологических факторов риска относятся: трудности адаптации к новым учебным условиям, коллективу сверстников, специфическим особенностям характера самих молодых людей, а также процесс привыкания к проживанию в условиях общежития. Эти проблемы дополнительно усиливаются легкой доступностью спиртных напитков.

Ряд исследователей выделяет три ключевых периода кризиса, сопровождающих получение высшего образования, которые приходятся на первый, третий и последний годы учебы. Первый год характеризуется сложностями адаптации студентов к новой учебной обстановке и социальной среде образовательной организации высшего образования. Третий курс знаменуется процессом переоценки жизненных приоритетов, сомнениями относительно правильности выбранного направления подготовки. Последние курсы связаны с тревогой о будущем трудоустройстве, карьерных возможностях и профессиональном развитии после окончания учебного заведения. Под воздействием перечисленных факторов, а также иных важных аспектов в жизни обучающегося отдельные студенты медицинских и других специальностей сталкиваются с повышенным риском злоупотребления алкоголем, способствующим развитию алкогольной зависимости.

Таким образом, в рамках профилактических мер по снижению уровня алкогольной зависимости среди обучающихся в образовательных организациях высшего образования основное внимание стоит сосредоточить на указанных кризисных периодах, уделяя повышенное внимание студентам первого курса с первых дней поступления. Основная

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 14/25</i>

цель подобной работы - предотвратить начало регулярного употребления алкоголя среди студенческой молодежи, а в особенности среди студентов-первокурсников.

2. Основные направления содержания мероприятий, ориентированных на профилактику употребления наркотических средств и психотропных веществ, а также алкоголя в студенческой среде в образовательных организациях высшего образования

Цели первичной профилактики в образовательной среде включают отказ обучающихся от употребления психоактивных веществ, включая употребление алкоголя, посредством продвижения здорового образа жизни и формирование личной ответственности за свое поведение.

Особенности стратегии первичной профилактики заключаются в том, что главным субъектом профилактической работы является личность обучающегося, а также три основные сферы его жизни: семья, школа и досуг.

Важно отметить, что негативная ориентация профилактики злоупотребления психоактивными веществами, включая алкоголь, которая делает акцент на проблемах и последствиях их употребления, малоэффективна. Несмотря на то, что негативная вариация стратегии остается популярной среди родителей и педагогических работников, она ограничивается лишь частичным информированием о психоактивных веществах и подчеркиванием их вреда. В последние годы в разработке концепции человеческого здоровья и болезни исследователи предпочитают подход моделирования здоровья подходу моделирования болезни как более перспективный. Модель здоровья основывается на понятии продвижения к здоровью как профилактике (превенции) болезни. В этом случае очевидной целью позитивно направленной первичной профилактики является воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме психоактивных веществ.

Позитивная система профилактики ориентирована не на патологии или последствия проблем, а на укрепление потенциала здоровья - развитие внутренних ресурсов психики и личности, поддержку молодых людей и помощь им в реализации своего жизненного предназначения.

Можно выделить три ключевых аспекта позитивной профилактической работы.

1) осознание потребностей и способов их удовлетворения. Обучающиеся должны осознавать свои потребности и уметь находить способы их удовлетворения. Важно понимать природу своих эмоций, включая негативные переживания, которые зачастую связаны с неудовлетворенными потребностями. Это помогает обучающимся лучше осознать свои возможности и поставить перед собой четкие жизненные цели. Основываясь на этом принципе, можно предположить, что человек, понимающий свои

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 15/25</i>

потребности, обретает внутреннюю устойчивость и способность принимать правильные решения;

2) овладение опытом успешного удовлетворения потребностей. Обучающимся необходимо получить положительный опыт самостоятельного удовлетворения своих жизненных потребностей и преодоления негативных переживаний. Семинары, тренинги и другие виды профилактических мероприятий, охватывающие образовательную семейную и досуговую сферы, должны обучать эффективным и социально приемлемым способам удовлетворения их потребностей. Эти навыки способствуют развитию личности и укреплению психического здоровья. Обучающимся следует освоить навыки уверенного общения, умения решать жизненные задачи и успешно взаимодействовать с окружающими;

3) управление своими эмоциями в трудных ситуациях. Обучающиеся должны учиться справляться с собственными состояниями в случаях, когда удовлетворение потребностей временно невозможно. Это включает овладение методами психологической разгрузки, эффективного использования защитных механизмов и адекватной психической саморегуляции.

Практика показывает, что мероприятия, направленные на пропаганду позитивных действий, способны снизить риски употребления психоактивных веществ. Хотя результаты таких подходов проявляются постепенно, они обеспечивают устойчивое закрепление здоровых моделей поведения в долгосрочной перспективе.

Мероприятия, направленные на пропаганду позитивных действий, должны способствовать развитию у обучающихся навыков стрессоустойчивости, жизнестойкости, умений конструктивно разрешать конфликты, а также укреплять их социальную уверенность.

В этой связи важную роль играет обеспечение в образовательной организации высшего образования благополучной и комфортной психологической и социокультурной среды.

Кроме подходов и принципов при построении мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ следует обратить внимание на основные направления, на которые нужно ориентироваться в рамках первичной превенции психоактивных веществ, включая алкоголь, в студенческой среде, а именно:

а) формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни, что предполагает создание у них понимания важности здоровья для достижения успеха в будущем. Сегодня молодые люди обладают множеством возможностей для построения своей карьеры и стремятся к трудовой активности и успеху. Культура «успеха и эффективности» во многом зависит от хорошего здоровья, способности человека противостоять негативным факторам внешней среды и умения управлять своей жизнью. Следовательно, привитие ценностей и стиля здорового образа жизни должно осуществляться через организацию активной физической деятельности, спортивных занятий, наполненных положительными эмоциями;

б) реализация обучающих программ, направленных на развитие навыков общения, самопознания и самосовершенствования, способности конструктивно общаться, управлять стрессом и состоянием тревоги;

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 16/25</i>

в) создание добровольческого движения по профилактике негативных явлений. Это эффективный подход, при котором работу по первичной профилактике среди обучающихся ведут их ровесники - волонтеры. Этот метод позволяет одновременно достичь нескольких важных целей:

охватить значительную часть молодежной аудитории;
сформировать стойкие позитивные установки как у самих волонтеров, так и у тех, с кем они общаются;

развить у участников движения чувство самоуважения и ответственности;
через участие в общественно-полезной деятельности сформировать навыки, необходимые для взрослой жизни и будущей профессиональной деятельности;

Волонтеры могут активно участвовать в создании и распространении просветительских материалов, организовывать творческие массовые и досуговые мероприятия, а также проводить профилактические занятия в форме бесед, интеллектуальных и деловых игр под руководством квалифицированных психологов.

г) организация занятости обучающихся. Основная цель: структурировать свободное время обучающихся и развить их позитивный потенциал;

д) развитие информационного пространства профилактической деятельности. Например, создание и ведение групп в разрешенных социальных сетях, в которых специалисты могут выкладывать интересную и актуальную информацию, направленную на профилактику потребления психоактивными веществами.

Общие направления содержания мероприятий, ориентированных на профилактику употребления психоактивных веществ, необходимо дополнить особенностями профилактической работы среди обучающихся - иностранных граждан. Рост числа иностранных граждан в контингенте обучающихся образовательных организаций высшего образования ставит перед руководством образовательной организации новые задачи по совершенствованию и оптимизации системы профилактической работы, проводимой с обучающимися.

Наряду с мероприятиями по созданию дополнительных условий по социализации, психологической адаптации и интеграции в российское общество иностранных граждан в период обучения через обеспечение психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, социальной и культурной адаптации, создание системы оценки уровня владения русским языком, организацию дополнительной языковой подготовки, также необходимо сформировать дополнительные меры профилактики употребления психоактивных веществ, направленные на данную категорию обучающихся, поскольку профилактическая работа усложнена рядом факторов, таких как низкий уровень владения русским языком, наличие этнических установок в отношении употребления психоактивных веществ и др. В отличие от российских студентов, иностранные обучающиеся могут впервые столкнуться с профилактическими мероприятиями уже после поступления в образовательную организацию высшего образования, в том числе по причине отсутствия в их странах таковых систем профилактических мер.

Следует заметить, что процесс социокультурной адаптации и профилактика употребления психоактивных веществ среди иностранных обучающихся должны быть интегрированы и взаимосвязаны. При этом важно учитывать, что иностранные студенты

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 17/25</i>

не должны быть изолированы от общей системы профилактической работы образовательной организации высшего образования.

Включению иностранных обучающихся в общую систему профилактических мероприятий должны предшествовать профилактические мероприятия, которые рекомендуется проводить в период обучения иностранных обучающихся на довузовском этапе и который должен быть неразрывно связан с процессом социокультурной адаптации. В течение указанного периода этапа иностранным обучающимся должны быть подробно разъяснены:

юридическая ответственность за участие в незаконном обороте наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, предусмотренная российским законодательством;

последствия употребления психоактивных веществ и преимущества здорового образа жизни. Информация должна быть подготовлена с учетом уровня владения русским языком иностранных обучающихся либо на иностранном языке. Рекомендуется осуществлять подготовку выступлений для иностранных обучающихся с привлечением преподавателей русского языка как иностранного.

При организации профилактической работы с иностранными обучающимися, как и в процессе социокультурной адаптации, следует принимать во внимание особенности их стран в контексте проблемы употребления психоактивных веществ. Для студентов из таких стран необходимо разрабатывать индивидуальные маршруты профилактической деятельности.

Образовательные организации высшего образования играют ключевую роль в воспитании у обучающихся привычек здорового образа жизни и снижении вероятности развития зависимостей. Они создают условия для своевременного обнаружения проблем, предоставления необходимой информации, поддержки и включения обучающихся в здоровую социальную среду, что в целом способствует сокращению употребления психоактивных веществ в студенческой среде.

Эффективная работа по профилактике употребления психоактивных веществ, включая алкоголь, требует тесного взаимодействия всех участников образовательного процесса, а именно: преподавателей, кураторов, психологов, медицинских работников и самих обучающихся.

Только совместными усилиями всех этих сторон возможно создать эффективную систему профилактики, направленную на сохранение физического и психического здоровья молодого поколения.

3. Характеристика суицидального поведения студентов

3.1. Понятие, виды суицидального поведения, процесс его формирования

Самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное лишение себя жизни.

Суицидальная попытка (парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение) – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.

Суицидальное поведение – аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение.

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 18/25</i>

Термин «суицидальное поведение» объединяет все проявления суицидальной активности (переживания, мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки).

Процесс формирования суицидального поведения делится на два периода: пресуицидальный и суицидальный.

На пресуицидальном периоде у человека появляются размышления об отсутствии ценностей жизни, возникают антивитальные переживания. Еще **НЕТ** чёткого представления о смерти, но есть отрицание жизни. Появляются мысли, фразы: «жить не стоит», «устал от подобной жизни», «когда все закончится», «все достало». Этот период может длиться от нескольких секунд до нескольких лет. Чаще всего он проявляется в подростковом возрасте и у взрослых людей, которые имеют тенденцию к суицидальному поведению в трудных жизненных ситуациях.

На суицидальном периоде возникают суицидальные мысли, связанные с фантазиями на тему лишения себя жизни – «хорошо бы умереть быстро», «хочу заснуть и не проснуться». Появляются суицидальные замыслы – разработка плана суицида, поиск возможных способов, времени и места его осуществления. Совокупность суицидальных мыслей, замыслов, мотивов совершение суицидальных действий, убежденности и уверенности в задуманном порождает суицидальные намерения, которые напрямую связаны с суицидальными действиями – попыткой совершить суицид.

Таким образом, пресуицидальный и суицидальный периоды характеризуют подготовку человека к совершению самоубийства.

Существует несколько **видов суицидального поведения** (по А.Е. Личко)

Демонстративное поведение. В его основе лежит стремление человека обратить на себя внимание. Показать окружающим, как ему трудно решать свои проблемы, справляться с жизненными ситуациями. Это просьба о помощи. Демонстративные суицидальные действия, как правило, совершаются с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами суицидента, «осознать» своё несправедливое к нему отношение.

Аффективное поведение. Суицидальные действия совершаются под влиянием сильных эмоций. Человек действует импульсивно, не имея четкого плана действий. Обида, гнев затмевают реальное восприятие действительности, побуждают к суицидальным действиям.

Истинное суицидальное поведение. Характеризуется продуманным планом действий. Человек готовится к совершению суицида. Часто он оставляет записи, адресованные родственникам и друзьям, в которых прощается со всеми, объясняют причину своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще летальны.

3.2. Мотивы суицидального поведения

В основе демонстративного, аффективного, истинного суицидального поведения лежат разные мотивы.

Ведущий мотив совершения суицида	Цели действия	Характеристика поведения
Демонстративное поведение		

«Призыв», «крик о помощи» Мотив характерен для лиц молодого возраста с тревожно-мнительными, истероидными, инфантильными чертами характера.	Желание привлечь внимание окружающих, получить от них помощь, поддержку, оказать на них влияние.	Суицидальная попытка обычно совершается в присутствии окружающих или суицидент стремится сделать так, чтобы близкие узнали о его поступке. Например, звонит по телефону знакомым и сообщает о том, что он сделал. При демонстративно-шантажных попытках суицидент не думает о возможном летальном исходе, он больше сосредоточен на реакциях окружающих. Чаще прибегают к отравлению себя медикаментозными препаратами, к порезам.
Аффективное поведение		
Протест, месть Мотив характерен для лиц молодого возраста, с возбудимыми и эмоционально неустойчивыми чертами характера	Желание выразить свой протест происходящему: сложившимся обстоятельствам, принятому решению Желание выразить негативные чувства (гнев, обиду). Наказать обидчиков	На фоне конфликтной ситуации, человек испытывает чувства гнева, ярости, обиды. Самоповреждающие действия не планируются, носят характер «коротких замыканий», нередко они совершаются в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
Истинное суицидальное поведение		

		НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК		Сборник
Выпуск 1		Изменение 0		Экземпляр №1
				Лист 20/25
Избегание является одним из наиболее распространенных мотивов суицида, встречаются у 50-70% лиц с истинными попытками суицида.	«Хотел отвлечься от мыслей, избежать невыносимой ситуации». «Хотел освободиться от душевной боли»; «Хотел перестать чувствовать отчаяние». «Дальше будет только хуже»	Суициды совершаются путем самоповешения, отравления, утопления и т.д. Алкоголь, если и принимается, то после принятия решения о самоубийстве («чтобы было легче решиться на суицид»).		
		Избегание трудной, жизненной ситуации. Акт суицида совершается под влиянием переживаний безысходности, беспомощности, тщетности всех усилий по исправлению создавшегося положения.		
		Избегание страдания. Индивид совершает суицидальную попытку с целью уменьшения негативных эмоциональных переживаний или отвлечения от них.		
Самонаказание Мотив характерен для людей среднего возраста, чаще для женщин.	Цель: наказать себя за совершенный ранее поступок или проступок	Человек совершает суицид под влиянием интенсивных переживаний: стыда, вины, чувства ненависти к себе. Например, наркоманка продала большую часть семейных драгоценностей, находясь в состоянии наркотической «тяги». Затем, переживая абстиненцию, совершает попытку суицида из-за чувств стыда и вины за свой поступок. Чаще используется самоповешение, падение с высоты.		
Отказ Мотив характерен для зрелых лиц старше 40 лет, у которых совершению суицида обычно предшествует выраженная депрессия.	«Сделал это, чтобы умереть». «Хотел быть с умершим любимым человеком».	Человек совершает суицид, желая умереть, прекратить своё существование. Обычно эти случаи связаны с потерей смысла жизни, с потерей близкого человека, с наличием тяжелого заболевания, невозможностью исполнять прежние социальные роли. Суицидальные действия обычно носят спланированный характер и совершаются в одиночестве.		

На ранних этапах суицидального поведения из-за борьбы мотивов у человека может возникать внутренний конфликт. С одной стороны, появляется желание уйти из

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	Выпуск 1	Изменение 0	Экземпляр №1	Лист 21/25

жизни, а с другой – остаться в живых. Чем сильнее выражены витальные желания, тем меньше вероятность совершения суицидального акта. В связи с этим важно знать мотивы, которые могут помочь человеку не совершать суицид и остаться в живых.

Мотивы, которые помогают удержаться от совершения самоубийства

1. Убеждения в необходимости и возможности решения проблемы («Как бы плохо я себя ни чувствовал, я уверен, что ещё не все потеряно»).
2. Ответственность за семью («У меня есть обязательства перед моей семьей»; «Я очень сильно люблю мою семью и никогда не оставлю своих родных»).
3. Забота о близких («Близкие нуждаются во мне, я должен жить ради них»).
4. Страх смерти («Я боюсь смерти и неизвестности»; «Я боюсь, что останусь в живых после попытки покончить с собой и стану инвалидом»).
5. Страх социального отвержения («Меня беспокоит, что другие станут считать меня слабым и никчемным, если я попытаюсь покончить с собой»).
6. Моральные и религиозные установки («Мои религиозные убеждения запрещают совершать суицид»).

В рекомендациях ВОЗ о предотвращении суицидов отмечается, что здоровый образ жизни, способствующий физическому и психическому благополучию, физическая активность, занятия спортом, достаточный сон, рациональное питание, наличие благоприятных межличностных отношений с окружающими (родственниками, друзьями), умения эффективно управлять стрессом являются важнейшими источниками позитива и способны снизить воздействие внешних стресс - факторов.

3.3. Характеристика суицидального риска: факторы, степени проявления

Факторы суицидального риска

Под рисками понимаются факторы в жизни молодого человека, которые могут оказать негативное влияние на его здоровье, развитие и психосоциальное функционирование. Важно различать острые и хронические риски.

Острые риски возникают в условиях кризиса и еще больше повышают вероятность суицидального поведения (разрушение романтических отношений, потеря работы). Хронические – это долгосрочные риски самоубийства (тяжелое заболевание).

Все факторы, обуславливающие деструктивное, в том числе суицидальное поведение можно разделить на три группы: биологические, психологические и социальные.

1. Биологические факторы проявляются в форме физических или анатомических особенностей организма человека, затрудняющих его адаптацию

- ✓ генетические, которые передаются по наследству (дефекты слуха и зрения, телесные пороки, повреждения нервной системы);
- ✓ физиологические, которые включают в себя дефекты речи, внешнюю непривлекательность, недостатки конституционно-соматического склада человека, которые в большинстве случаев вызывают негативное отношение со стороны окружающих, что приводит к искажению системы межличностных отношений в коллективе, особенно в среде сверстников.

2. Психологические факторы:

- ✓ индивидуально-психологические особенности характера (максимализм, категоричность суждений, перфекционизм, инфантильность, высокая импульсивность, агрессивность, аффективность, тревожность, депрессивность со склонностью к навязчивостям), сниженная устойчивость к эмоциональным нагрузкам, неадекватная самооценка.
- ✓ нервно-психические заболевания, психопатии, неврастении, пограничных состояния личности;
- ✓ нарушение сексуальной идентификации;

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	Выпуск 1	Изменение 0	Экземпляр №1	Лист 22/25

- ✓ наличие посттравматического стресса;
- ✓ злоупотребление психоактивными веществами;
- ✓ суицидальные попытки в прошлом;
- ✓ наличие проблем адаптации (отсутствие мотивации учения, сложности с усвоением учебного материала в вузе, проблемы в межличностном взаимодействии);
- ✓ низкий уровень коммуникативных способностей, негативный опыт общения в прошлом;
- ✓ наличие проблем с соблюдением дисциплины или с правоохранительными органами.

3. Социально-средовые факторы:

- ✓ наличие случаев суицида среди родственников;
- ✓ самоубийство кумиров;
- ✓ деструктивные отношения в родительской семье, игнорирование потребностей ребенка, жестокое обращение;
- ✓ развод родителей или смерть одного из них;
- ✓ конфликты в компании сверстников;
- ✓ крушение романтических отношений;
- ✓ материальное неблагополучие;
- ✓ негативное влияние интернета;
- ✓ доступность средств суицида.

В зависимости от наличия факторов риска, от степени выраженности у человека суицидальных мыслей, намерений, готовности к действиям различают степени суицидального риска.

Степени суицидального риска

Риск отсутствует. Риска нанесения себе вреда не существует.

Незначительный риск. Нет планов или подготовки к нанесению вреда своему здоровью, суицидальные намерения неочевидны, но идеи присутствуют, в прошлом суицидальные попытки не отмечены, но выявлены факторы суицидального риска.

Умеренный риск. Есть суицидальные мысли и намерения, четкий план действий может быть, может отрицаться. Могут быть выявлены два фактора риска, возможны суицидальные попытки в прошлом.. При наличии желаний улучшить свое текущее эмоциональное состояние и психологический статус в группе сверстников.

Высокий риск. Известны попытки суицида в прошлом, Суицидальные мысли и намерения вербализуются наряду с хорошо продуманным планом действий. Фиксируются два и более фактора риска. У человека нет надежд на будущее, он отвергает предполагаемую социальную поддержку.

Крайне высокий риск. В прошлом было много попыток суицида наряду с многочисленными факторами суицидального риска.

Таким образом, самая высокая степень риска определяется наличием у человека средств, возможностей и конкретного плана совершения самоубийства на фоне отсутствия сдерживающей силы.

3.4. Признаки суицидального поведения

Все признаки суицидального поведения можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки

- ✓ Человек, часто говорит о своем душевном состоянии.
- ✓ Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
- ✓ Косвенно намекает на свои намерения: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Вам не придется больше волноваться».

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 23/25</i>

- ✓ Много шутит на тему самоубийства.

Поведенческие признаки

- ✓ Раздаёт другим вещи, которые имели для него большую личную значимость.
- ✓ Приводит в порядок дела.
- ✓ Мирится с врагами, благодарит давних друзей, знакомых.
- ✓ Начинает слишком мало или слишком много есть.
- ✓ Испытывает бессонницу или наоборот, много спит.
- ✓ Становится неряшливым, неаккуратным.
- ✓ Пропускает занятия в вузе, не выполняет домашние задания.
- ✓ Перестает заниматься тем, что раньше вызывало интерес.
- ✓ Перестает посещать секции, сообщества, которые посещал ранее.
- ✓ Избегает общения с одноклассниками.
- ✓ Стал замкнутым, перестал общаться с членами семьи, с друзьями.
- ✓ Проявляет раздражительность, агрессивность.
- ✓ Находится в подавленном состоянии.
- ✓ Испытывает перепады настроения.
- ✓ Становится безразличным к проблемам окружающих, к происходящим во вне

событиям.

- ✓ Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.
- ✓ Рисует образы смерти: кресты, могилы.
- ✓ Сочиняет стихи о смерти.
- ✓ Проявляет нездоровую заинтересованность к информации о смерти.
- ✓ Ведет себя на грани риска.

Ситуационные признаки

- ✓ Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- ✓ Переживает кризис в семье: в отношениях с родителями или родителей друг с другом.
- ✓ Ощущает себя жертвой насилия: физического, сексуального или эмоционального.
- ✓ Попытка суицида совершалась кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- ✓ Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- ✓ Критично настроен по отношению к себе.

4. Профилактика суицидального поведения студентов

Предупреждение самоубийств студентов – непростая задача, требующая для своего решения скоординированных действий сотрудников образовательного учреждения, родителей, специалистов помогающих профессий, самих обучающихся.

В образовательных организациях деятельность по профилактике суицидального поведения проводится на основе рекомендаций ВОЗ в соответствии с уровнями суицидального риска.

Профилактические действия на 1-ом уровне суицидального риска носят характер общей профилактики асоциального поведения и направлены на предупреждение дезадапционного и деструктивного поведения обучающихся.

Цель: повышение групповой сплоченности в образовательной организации. Вовлечение студентов в создание общих вузовских проектов и программ, направленных на укрепление психического здоровья, здоровой среды в вузе и в общежитии, организацию воспитательной работы, разработку эффективной модели взаимодействия образовательной организации и семьи, а также образовательной организации, муниципального образования и региона.

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 24/25</i>

В этот период *важно* принять меры по вовлечению студентов в социально-значимые виды деятельности, организации студенческого самоуправления, формированию установок у обучающихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке).

На втором уровне профилактики объектом воздействия оказываются обучающиеся, которые проявляют незначительную степень суицидального риска.

Цель работы: определение психолого-педагогического статуса обучающихся, степень проявления у них суицидальной симптоматики. На этом этапе эффективны групповые формы работы: анкетирование, тестирование, собрания, беседы, тренинги,

Задачами профилактической работы на данном этапе являются:

✓ Сопровождение студентов группы риска с целью предупреждения самоубийств: формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.

✓ Работа с семьей обучающегося, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние;

✓ Просвещение сотрудников образовательной организации, представителей студенческого актива по вопросам оказания первой помощи студентам, обеспечения безопасности обучающихся.

Третий уровень профилактики суицидального поведения направлен на работу со студентами с умеренной степенью суицидального риска.

Целью работы: оценка риска самоубийства обучающихся.

Профилактическая работа на этом уровне направлена на улучшение адаптации обучающихся, на снижение вероятности развития у них антивитаальных переживаний и аутоагрессивного поведения.

Осуществляется посредством проведения индивидуальной работы со студентами (беседы, консультации), проявляющими признаки демонстративного или шантажно-суицидального поведения. Научение распознавать признаки надвигающейся беды, дает возможность молодым людям своевременно обратиться за помощью к специалисту.

Профилактическая деятельность специалистов образовательной организации на этом уровне направлена на расширение границ деятельности обучающихся, включение их в творческие группы по интересам с учетом индивидуальных особенностей. Работу необходимо проводить с представлениями о временных перспективах и построении жизненных планов студента.

Четвёртый уровень профилактической работы со студентами связан с наличием у них высокого риска суицидального поведения.

Программы профилактики на этой стадии должны быть направлены на усиление личностных ресурсов студентов, на формирование у них навыков решения проблем, саморегуляции, повышение самооценки, формирование круга социальной поддержки.

На этом этапе профилактики важно вселять в молодых людей уверенность в своих силах и возможностях, внушать им оптимизм и надежду, проявлять сочувствие и понимание;

Пятый уровень профилактики суицидального поведения обучающихся – **клинический**.

На этом этапе важно не только оказать своевременную психологическую, но и медицинскую помощь! Человек, оказавшийся рядом с потенциальным суицидентом, в кризисный момент в ожидании профессиональной медицинской помощи, должен знать, как правильно себя вести. В процессе индивидуальной работы психологом оказывается помощь, которая предполагает установление эмоционального контакта с собеседником, помогает снять ощущение безысходности, установить последовательность событий,

 МИСИС УНИВЕРСИТЕТ	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС» СТУДГОРОДОК			Сборник
	<i>Выпуск 1</i>	<i>Изменение 0</i>	<i>Экземпляр №1</i>	<i>Лист 25/25</i>

которые привели к кризисной ситуации, начать планирование действий по преодолению кризиса.

В психотравмирующей ситуации, при выраженных признаках психологического неблагополучия должны быть проинформированы администрация образовательного учреждения, родители студента,

Если в образовательной организации произошел случай завершеного суицида, то администрация образовательного учреждения, психолог проводят беседу с учебной группой, с соседями по комнате. Это поможет выстроить последовательность событий, повысить взаимопонимание и доверие между студентами, обрести утраченное равновесие, адаптироваться и отрефлексировать случившееся.

Анализируя цели, задачи, формы, методы работы на каждом уровне профилактики можно определить общую последовательность действий (шагов) по предупреждению суицидов среди студентов

Алгоритм предупреждения суицидального поведения студентов

1. Информирование сотрудников образовательной организации о признаках суицидального поведения.
2. Анализ социально-психологической ситуации в образовательной организации, проведение анкетирования, тестирования студентов, наблюдения, с целью сбора первичной информации о них, определения наличия суицидального риска.
3. Определение факторов, влияющих на степень суицидальных рисков студентов.
4. Оценка угрозы суицидальных действий.
5. Выбор стратегии действий в зависимости от выявленной степени угрозы суицида, имеющихся внешних и внутренних ресурсов обучающихся

При наличии суицидальных мыслей:

- ✓ активное слушание, исследование мотивов;
- ✓ фокусирование внимания на сильных сторонах личности студента, на особенностях его самооценки и «Я – концепции», на его представлениях о будущем.

При наличии суицидальных намерений:

- ✓ составление плана конструктивных действий по выходу из проблемной ситуации, с привлечением узких специалистов;
- ✓ поиск эмоциональной поддержки в референтной группе;
- ✓ укрепление желания жить, с развитием представлений о временных перспективах.

При наличии плана суицида:

- ✓ направление на консультацию к психиатру
- ✓ поиск альтернативных способов решения проблемной ситуации на основе межведомственного подхода
- ✓ индивидуальная работа с эмоциональной сферой обучающегося.