



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Особенности оказания индивидуальной психологической и кризисной помощи обучающимся вуза: специфика обращений, диагностика и комплексное сопровождение кризисных состояний

Анисимова Екатерина Владимировна

Заведующий сектором психологического сопровождения отдела воспитательной и социальной работы ФГБОУ ВО МГППУ



2025



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Актуальность и научный контекст

- Примерно 11% 18-25-летних сообщают о нежелании жить или покончить с собой (Национальный альянс по психическим заболеваниям, 2019).
- Имеющиеся исследования (Bantjes et al., 2019; Mortier et al., 2019; Pillay et al., 2020) показывают, что депрессия и самоубийства более распространены среди студентов университетов по сравнению с населением в целом (Ibrahim et al., 2013).
- Симптомы депрессии и суицидальные мысли и поведение усиливаются среди студенческой молодежи во всем мире (Холмогорова А.Б., Воликова С.В., 2012, Lifei Wang, et al., 2016, Breslau J. et al., 2017; T.Curran, A.Hill, 2018 Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Цацулин Т.О., 2019).
- Выраженный рост показателей социально-психологической дезадаптации (депрессии и тревоги) в российской студенческой выборке за 10 лет (Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Цацулин Т.О., 2019)



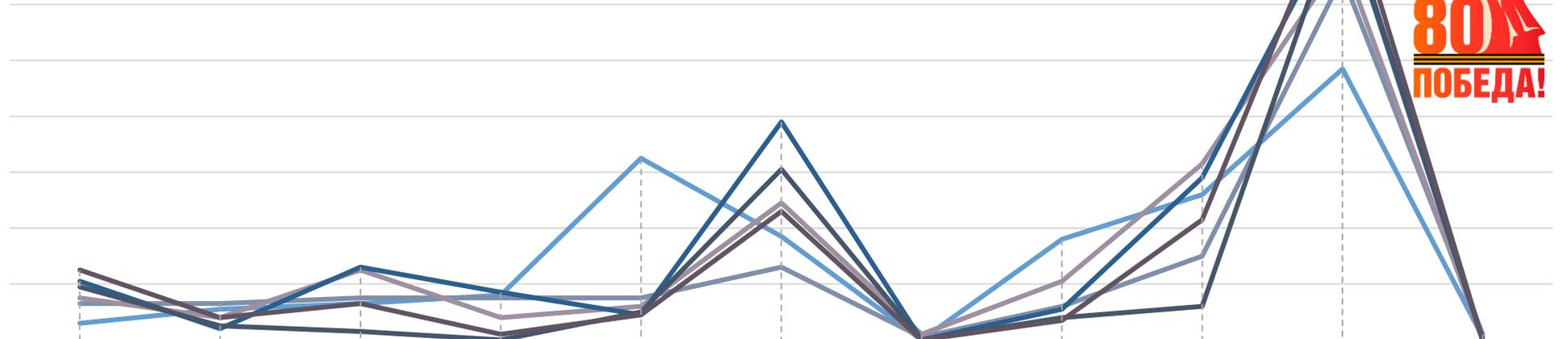
МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



80
ПОБЕДА!



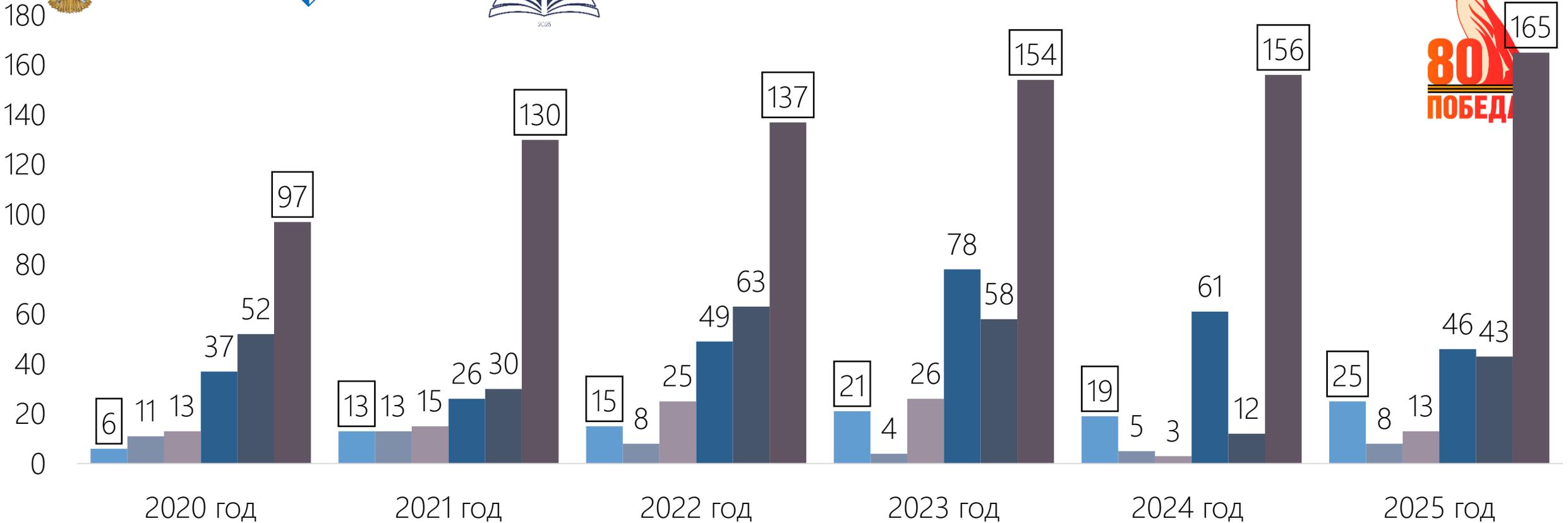
	Антивитальная проблематика	Травматичные ситуации	Семейная проблематика	Отношения со сверстниками	Проблемы здоровья	Проблемы взаимоотношения полов	Проблемы сексуальной сферы/вопросы беременности	Учебные проблемы	Проблемы социальной адаптации	Тревожно-депрессивная проблематика клинического и субклинического уровня	Аддиктивное поведение
— Причины обращений 2020 год	6	11	13	16	65	37	0	36	52	97	1
— Причины обращений 2021 год	13	13	15	15	15	26	1	12	30	130	2
— Причины обращений 2022 год	15	8	25	8	12	49	2	21	63	137	0
— Причины обращений 2023 год	21	4	26	17	9	78	0	11	58	154	0
— Причины обращений 2024 год	19	5	3	0	10	61	0	8	12	156	0
— Причины обращений 2025 год	25	8	13	2	9	46	0	7	43	165	0



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



- Антивитальная проблемматика
- Травматичные ситуации
- Семейная проблематика
- Проблемы взаимоотношения полов
- Проблемы социальной адаптации
- Тревожно-депрессивная проблемматика клинического и субклинического уровня



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Психологическое сопровождение

Сектор психологического сопровождения МГППУ
осуществляет работу по следующим направлениям

- **Психодиагностика** – диагностика обучающихся, записавшихся на индивидуальное консультирование, диагностика обучающихся в рамках проведения социально-психологического тестирования, диагностика в рамках групповой психологической работы.
- **Психологическая профилактика** – проведение тематических семинаров, тренингов, интерактивных лекций (профилактика стрессов, депрессивных состояний, аддиктивного поведения), разработка и реализация грантовых проектов.
- **Индивидуальное психологическое консультирование обучающихся** – краткосрочное и среднесрочное консультирование, **кризисное консультирование**. Основные темы работы: депрессивные состояния, суицидальные мысли, проблемы сферы межличностных отношений (с партнером, в семье), проблемы в учебе (успеваемость, прокрастинация, тайм-менеджмент), конфликты (в межличностных отношениях, в учебной деятельности), переживание горя и потери.
- **Групповая психологическая работа** – ведение групп, тренингов и тематических семинаров (эмоциональная саморегуляция, тимбилдинг, стресс, тревога, конфликты в межличностных отношениях).
- **Психологическая коррекция и психологическая реабилитация** – программы, с использованием инструментальных методов.



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Психологическое сопровождение

Задачи

- Оказание психологической помощи обучающимся, находящимся в стрессовых состояниях, в состоянии эмоциональной дезадаптации.
- Профилактика состояний эмоциональной дезадаптации у обучающихся.
- Развитие у обучающихся устойчивости к стрессу и формирование конструктивных навыков совладания с ним.
- Повышение социальной компетентности обучающихся в проблемных и кризисных жизненных ситуациях.
- Развитие у обучающихся способности к саморазвитию и самоопределению.
- Профилактика и преодоление отклонений в личностном развитии обучающихся.

Психологическое сопровождение образовательного процесса в ФГБОУ ВО МГППУ – это направление, основной целью которого является поддержание благоприятных условий образовательного процесса, через сохранение психологического благополучия обучающихся и повышение их адаптивных возможностей





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



80
ПОБЕДА!

Модель внутреннего и межведомственного взаимодействия психологической службы МГППУ





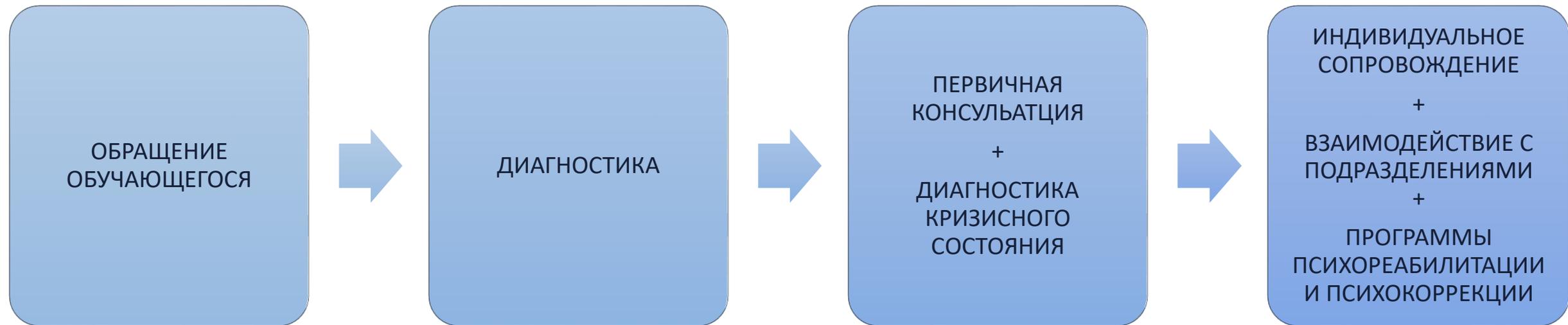
МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Модель организации комплексной социально-психологической помощи в МГППУ





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Психологическая мастерская «Не сдавайся!» в комплексной системе оказания индивидуальной психологической и кризисной помощи



5 ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ

Острое стрессовое и тревожное состояние

Депрессия и депрессивные состояния

Формы эмоциональной и психологической дезадаптации

Факторы аутодеструктивных и антивитальных рисков

Вопросы психологической безопасности и адаптации

5 ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кейс-сессии

Панельные дискуссии

Открытые лектории

Семинары

Тренинги





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Психологическая мастерская «Не сдавайся!» в комплексной системе оказания индивидуальной психологической и кризисной помощи



ПРОГРАММА НА ОКТЯБРЬ

04.10 17:00 – 19:00	Тренинг	Работа с острыми стрессовыми реакциями. Помощь другому и себе
07.10 11:00 – 13:00	Тренинг	Методы психологической саморегуляции, повышающие стрессоустойчивость и влияющие на эффективность обучения
11.10 17:00 – 19:00	Лекция. Кейс-сессия	Механизмы самоповреждающего поведения. Стратегии кризисной помощи
18.10 17:00 – 19:00	Семинар	Методы психологической самопомощи и взаимопомощи, помогающие противодействовать стрессовым ситуациям
21.10 17:00 – 19:00	Тренинг	Технологии повторного принятия решения в работе с психологической травмой
25.10 17:00 – 19:00	Лекция	Профилактика суицидального поведения у несовершеннолетних и молодежи
28.10 17:00 – 19:00	Семинар	Эмоционально-образная терапия тревожных расстройств

ПРОГРАММА НА НОЯБРЬ

08.11 17:00 – 19:00	Лекция. Кейс-сессия	Депрессия. Эффективные копинг-стратегии в борьбе с депрессивными состояниями
11.11 17:00 – 19:00	Лекция	Приемы поддержания эмоциональной и когнитивной чувствительности и личностной устойчивости в условиях ЧС и угрозе террористических актов
15.11 17:00 – 19:00	Тренинг	Эмоциональная саморегуляция
18.11 17:00 – 19:00	Семинар	Восстановление самоконтроля и контроля ситуации в условиях кризиса
22.11 17:00 – 19:00	Тренинг	Приемы психологической релаксации в работе с тревожными состояниями
25.11 17:00 – 19:00	Лекция	Некоторые способы поддержания жизнестойкости в ситуации неопределенности
29.11 17:00 – 19:00	Тренинг	Техника активного воображения при диагностике и преодолении внутреннего конфликта



Особенности кризисной диагностики и выстраивания стратегий оказания психологической помощи



Условия:

- Наличие критических показателей по результатам индивидуальной психологической диагностики;
- Наличие диагностически подтвержденных показателей социально-психологической дезадаптации (острого стрессового и/или тревожного состояния, депрессии, депрессивного состояния, признаков эмоциональной дезадаптации, суицидальных намерений и планов и/или признаков самоповреждающего поведения, а также иных форм кризисного состояния);
- Наличие кризисной ситуации в анамнезе при проведении первичной психологической консультации.

Основные принципы:

- Первичная индивидуальная психодиагностика (шкала «Тревога» А. Бека, шкала «Депрессия» А. Бека, анкетирование);
- Первичный прием (консультирование);
- Вторичная диагностика (SCL-90, OCH);
- Разработка индивидуальных стратегий оказания психокоррекционной и психореабилитационной помощи обучающимся, рекомендации, маршрутизация (направление на программы).





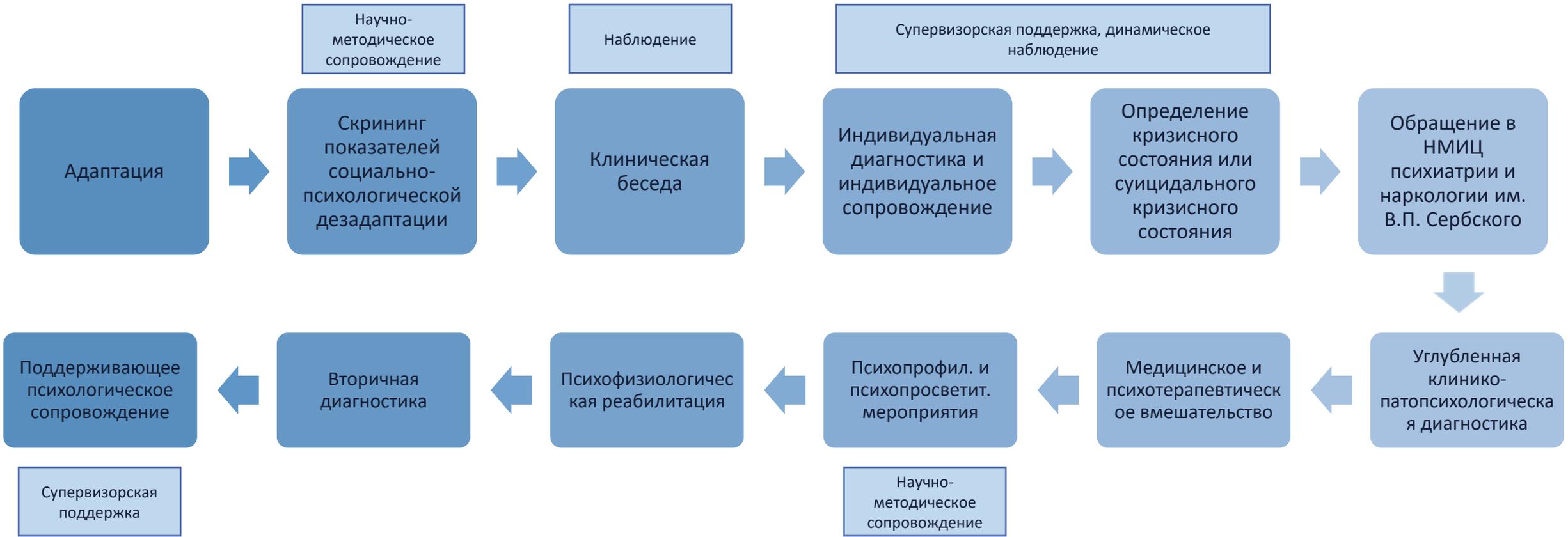
МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



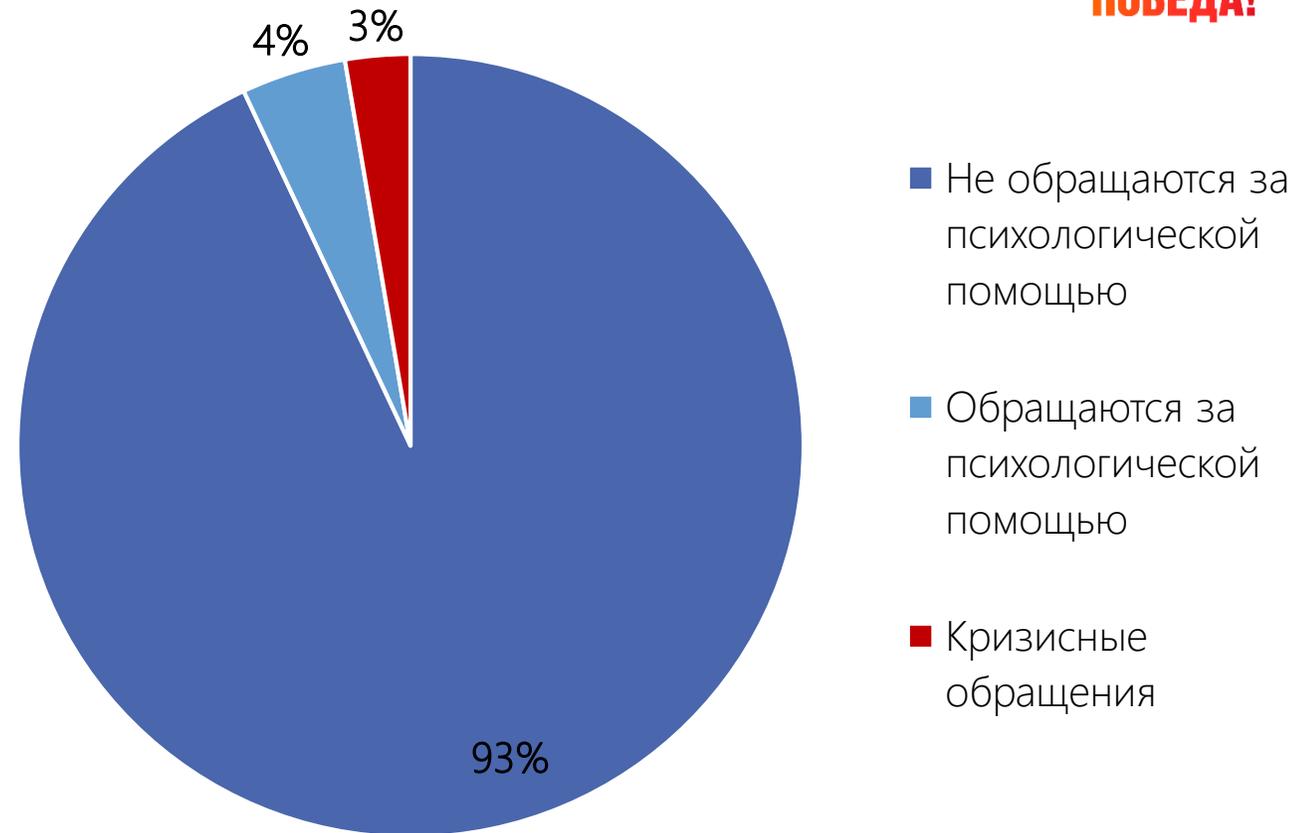
Общая модель межведомственного взаимодействия с НМИЦ психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского при оказании кризисной психологической помощи обучающимся МГППУ





Результаты

- При первичном скрининге из общего числа обратившихся в психологическую службу выявляется 55% обследуемых с суицидальными мыслями;
- Из них, при консультировании суицидальные мысли подтверждаются у 80% (без клинических признаков наличия психических расстройств), 20% с клиническими признаками - обращение к специалисту);
- Из них 80% посещают специалиста (одновременно работая с психологами) и при необходимости получают терапию;
- Из них по окончании индивидуальной работы с психологом и получения лечения суицидальные мысли не исчезают у 10%.





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Программы психокоррекционного сопровождения и психологической реабилитации

БЛОК 1. Программы психологической реабилитации направленные на релаксацию

- Программа по работе с тревожными, стессовыми состояниями и депрессией легкой и средней тяжести;
- Программа по работе с состояниями эмоциональной дезадаптации не имеющими явной рискогенности для развития кризисного состояния.

БЛОК 2. Программы психологической реабилитации кризисных состояний (несуицидальное и суицидальное самоповреждающее поведение, суицидальная депрессия) (доп. программы в рамках медикопсихологического сопровождения обучающихся, наблюдающихся в НМИЦ психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского)

БЛОК 3. Программы психологической реабилитации направленные на психокоррекцию:

- Симптомов эмоционального выгорания;
- Симптомов повышенной нервной возбудимости.



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Возможности психокоррекционного сопровождения и психологической реабилитации



Цель:

Восстановление навыков эффективной социальной коммуникации, посредством психологической реабилитации, гармонизации личности, а также формирования навыков адаптивного поведения

Задачи:

- Психологическая реабилитация и релаксация при состояниях, относящихся к тревожно депрессивной симптоматике субклинического и клинического уровня (умеренный и тяжёлый уровень тревоги и депрессии, аутодеструктивное поведение, суицидальные интенции, ПТСР);
- Психологическая реабилитация и коррекция психоэмоционального состояния обучающихся и работников МГППУ в рамках работы с состояниями эмоциональной и психологической дезадаптации, направленные на снижение личностной и ситуативной тревожности, преодоления апатии;
- Стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов в целях развития и совершенствования коммуникативных способностей эмоционально-волевой регуляции поведения.



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Возможности психокоррекционного сопровождения и психологической реабилитации

Капсула сна

Капсула создаёт комплекс условий из аудиовизуального воздействия, массажа, эргономичного положения тела и личного пространства, который позволяет быстро и эффективно восстановить силы за 20 минут.

- Релаксация
- Снижение тревожности и нервной возбудимости
- Расслабление
- Аутогенные тренировки
- Снижение уровня психоэмоционального стресса
- Быстрое и эффективное восстановление в течение рабочего дня





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Возможности психокоррекционного сопровождения и психологической реабилитации

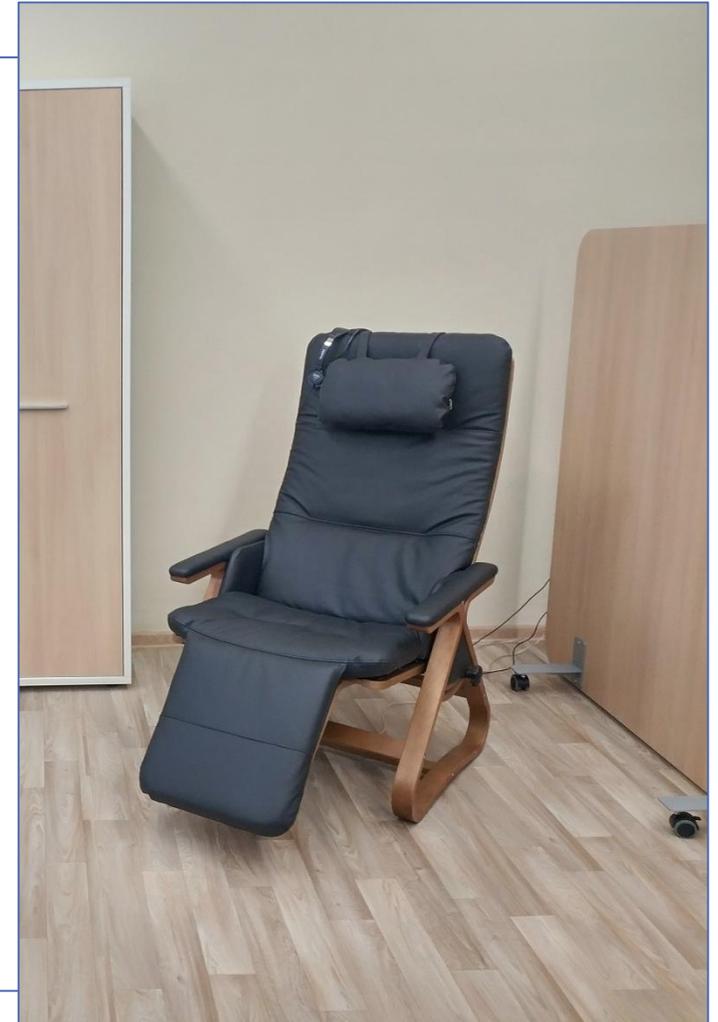


Аппаратно-программный комплекс ЛУРЛ (Серсориум).

Антистрессовая психофизиологическая аудио-визуально-вибротактильная система «Серсориум». Действие «Серсориума» направлено на коррекцию психоэмоционального состояния человека, в том числе для снижения уровней тревоги и стресса. Одновременная синхронная зрительная и слуховая стимуляции наряду с передачей через тело человека акустических волн низких частот (вибротактильная стимуляция) на фоне специально подобранных музыкальных произведений достигается эффект быстрого успокоения, а также глубокой мышечной и умственной релаксации.

Возможности:

- Снижение уровня хронического психоэмоционального стресса
- Снижение уровней тревоги и депрессии
- Нормализация цикла сон-бодрствование
- Быстрое и эффективное восстановление в течение рабочего дня
- Улучшение качества переживаемых эмоций
- Улучшение внимания и эффективности переработки информации
- Повышение творческих способностей и эффективности обучения
- Повышение иммунитета
- Повышение общей устойчивости к стрессу





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



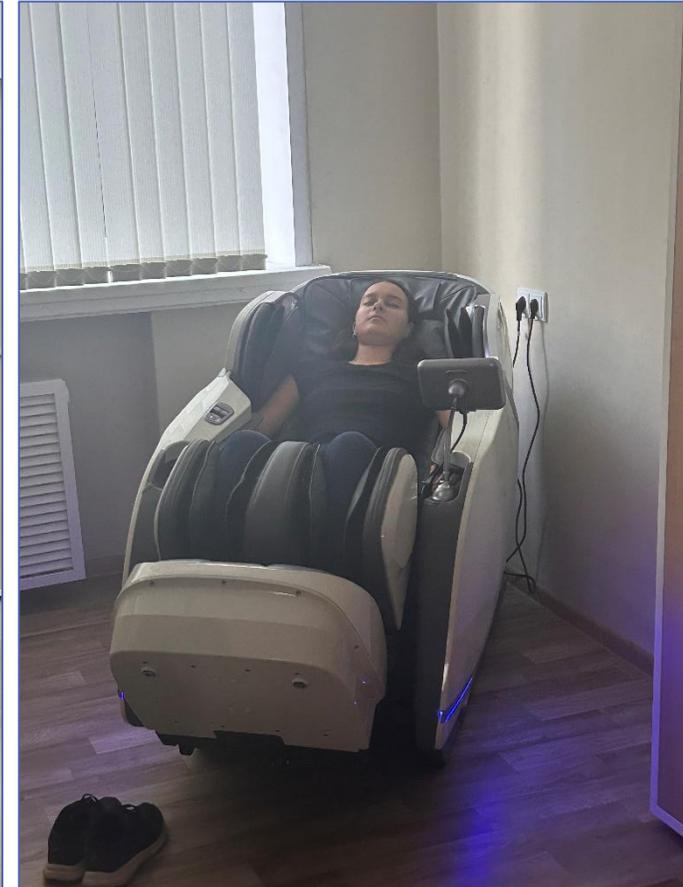
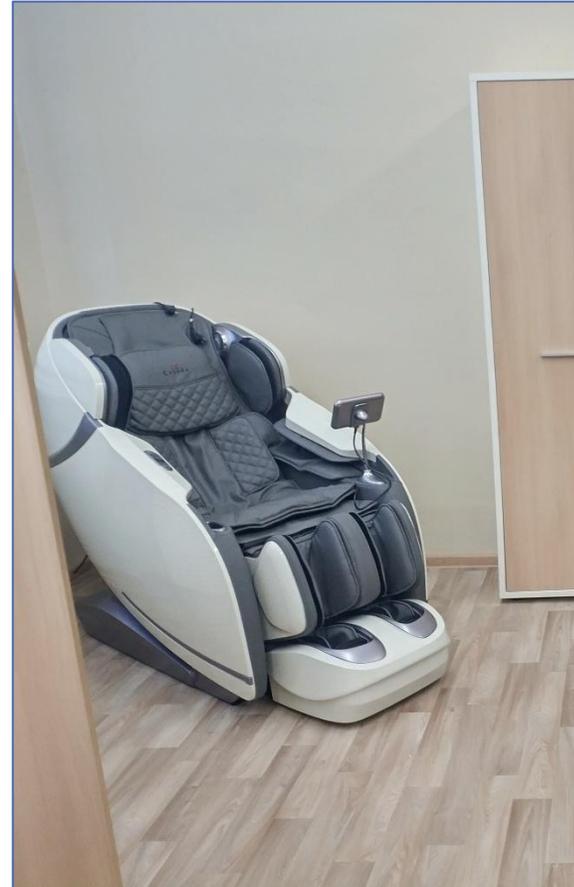
Возможности психологической разгрузки и психологической реабилитации

Массажное кресло

Массажное кресло - категория техники, в которой запрограммирована программа диагностики, позволяющая персонализировать всю работу системы. Массажное кресло не является лечебным продуктом и не предназначено для терапевтических или лечебных целей.

Возможности:

- снятия усталости и напряжения
- восстановления сил и повышения настроения
- снятия нервного напряжения и раздражительности
- повышения работоспособности
- расслабления скованных мышц
- улучшения метаболизма и циркуляции крови
- укрепления мышечного скелета
- повышения мышечного тонуса





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Возможности психологической разгрузки и психологической реабилитации



Аудио-визуальный комплекс "Диснет"

Предназначен для проведения психореабилитационных мероприятий посредством аудио- и видео- стимуляции.

Возможности:

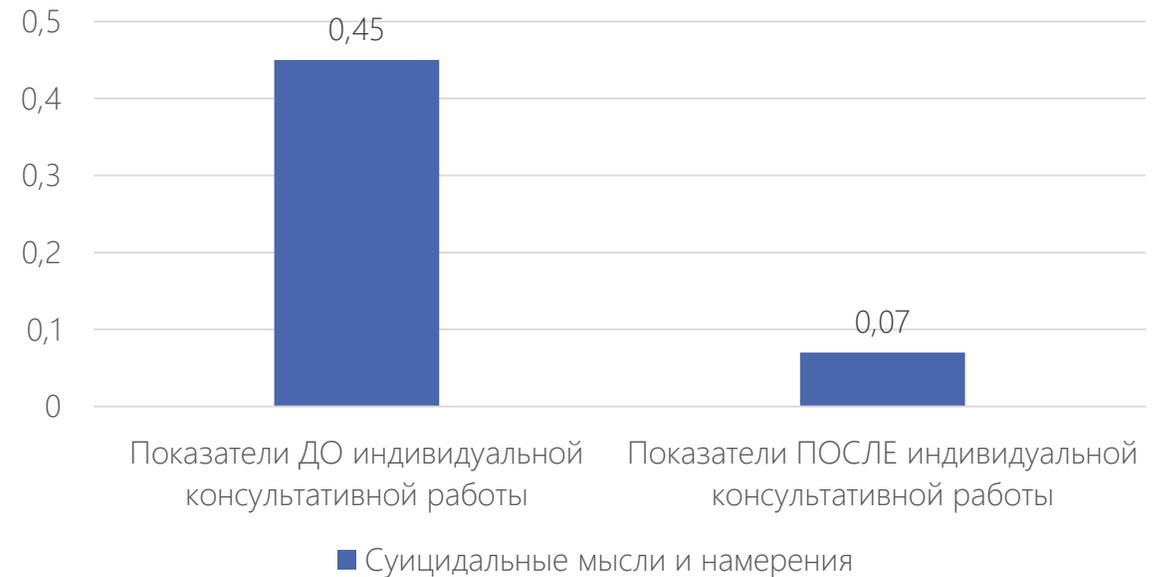
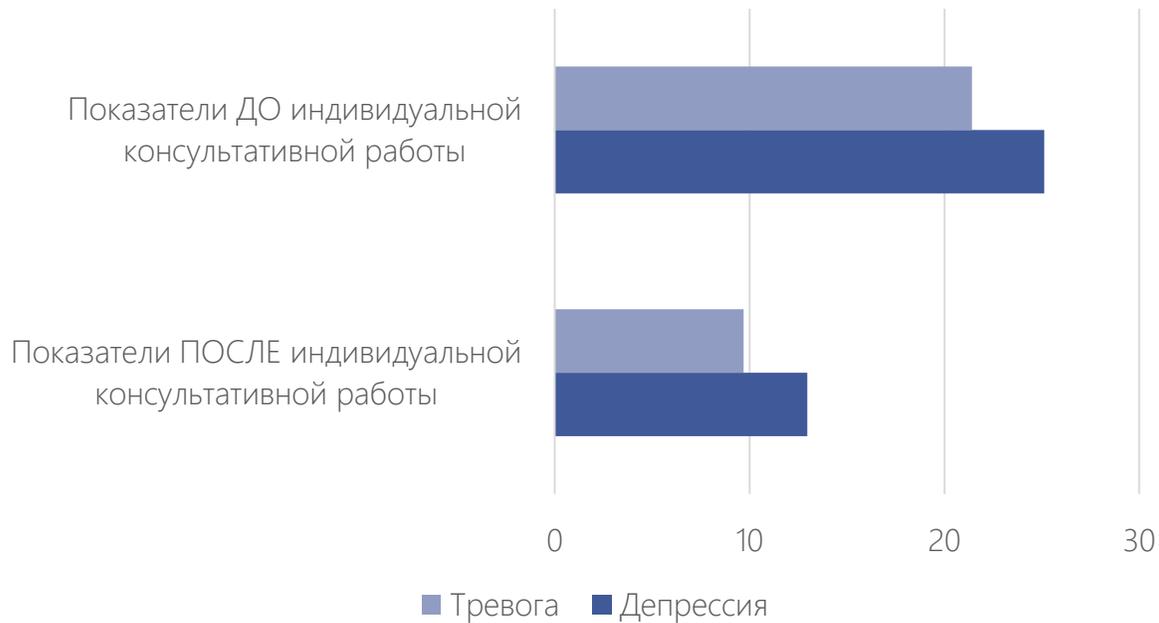
- Психологическая разгрузка (релаксация)
- Мобилизация
- Коррекция психофизиологического состояния
- Создание и закрепление положительных поведенческих и мотивационных установок
- Аутогенные тренировки
- Индивидуальное тестирование текущего психологического состояния и стрессрезистентности





Выводы

- Подключение врача-психиатра с целью дальнейшего медико-психологического сопровождения студента существенно уменьшает риски развития суицидального состояния.



- За последние десять лет отмечается негативная тенденция к росту показателей симптомов депрессии и тревоги в российской студенческой популяции. Статистика показателей по суицидальным мыслям и намерениям в студенческой в целом сохраняется за последние 8 лет - ~50%.



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Особенности оказания индивидуальной психологической и кризисной помощи обучающимся вуза: специфика обращений, диагностика и комплексное сопровождение кризисных состояний

Анисимова Екатерина Владимировна

Заведующий сектором психологического сопровождения
ФГБОУ ВО МГППУ



2025