

РЕД ФЛАГИ ТВОЕГО ОДНОГРУППНИКА: КОГДА ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ

Прежде чем пользоваться гайдом

Ни один признак из этого документа не является диагнозом и не работает изолированно. Тревогу должна вызывать не отдельная деталь, а сочетание трёх условий:

Совокупность — признаки одновременно из нескольких разных категорий (учебные материалы, речь, внешний вид, поведение).

Динамика — заметное изменение по сравнению с привычным поведением именно этого студента, «слом базовой линии».

Устойчивость — признак повторяется во времени и складывается в паттерн, а не единичный эпизод на фоне сессии или конфликта.

Один мрачный рисунок в лекционной тетради, блокноте, увлечение военной историей, черный готический/альтушный стиль, худи в тридцатиградусную жару или резкий ответ на скучной паре — это обычные проявления индивидуальности, а не симптомы психического расстройства.

ТРЕВОГА

Исключение из правила: когда действовать сразу

Внимание! Эти два признака требуют мгновенной реакции. Заметил их — **СРОЧНО** сообщи куратору, в психологическую службу вуза или в управление безопасности.

Прямые вербальные сигналы

- Прямые или завуалированные высказывания о нежелании жить, бессмысленности будущего, желании «исчезнуть» или «чтобы всё это закончилось».
- Любое упоминание конкретного способа, средства или срока — самостоятельный и максимально серьёзный сигнал.
- Высказывания о намерении причинить вред другим людям, даже поданные как шутка или хайп.

Помни: неважно, с какой интонацией это сказано. Черный юмор, мемы и постирония часто маскируют реальный крик о помощи. Не пытайся разобраться сам — запиши слова дословно и сообщи куратору/ в психологическую службу вуза/ управление безопасности.

Синдром «завершения дел»

Резкий переход от глубокой подавленности или ярости к неожиданному спокойствию — классический признак уже принятого решения.

- Раздача личных ценных вещей: «мне это больше не понадобится, возьми на память».
- Извинения за старые обиды, «прощальные» разговоры.
- Удаление или радикальная чистка профилей в соцсетях.

Если вы наблюдаете хотя бы часть этой картины — действуйте немедленно.

ПИСЬМЕННЫЕ МАТЕРИАЛЫ И РЕЧЬ

Обрати внимание на то, что однокурсник пишет, рисует или презентует:

- Оправдание насилия: в докладах, эссе или сообщениях в чате сквозит романтизация массшутинга, фашизма, деструктивных культов или мысли в духе «люди — биомусор», «обидчиков надо уничтожать»
- Деструктивный дудлинг: систематическое изображение оружия, сцен насилия, петель, гробов, экстремистской символики (нацистская свастика, руны СС, «1488», A.C.A.B. и т.п.) на полях конспектов, в презентациях, на личных вещах.
- Агрессивный фанатизм: устойчивый, повторяющийся выбор тем массовых убийств, фашизма, суицидологии, деструктивных культов — с романтизацией или защитой фигурантов, вместо академического анализа.
- «Чёрно-белое» мышление в работах и рассуждениях: категоричные формулировки без полутонов, неспособность признать нюанс или чужую правоту даже в нейтральной дискуссии.

Слушай, о чем и как говорят вокруг. Насторожить должны:

- «Шутки»-предупреждения, поданные как юмор, но содержащие угрозу: «завтра лучше не приходите», «скоро об этом заведении заговорят».
- Дегуманизация: агрессивная защита идей превосходства (расового, национального, социального) на учебных занятиях, кураторских часах, в повседневном общении, использование дегуманизирующей лексики в адрес групп людей.
- Агрессивный фанатизм: навязчивое обсуждение характеристик оружия, взрывчатых веществ, биографий массовых убийц, детальных сценариев «наказания» конкретных людей.
- Жесткое, бескомпромиссное навязывание своего мнения на семинарах, кураторских часах или в студенческих чатах.
- Трансляция безнадёжности: постоянные высказывания «всё бессмысленно», «ничего не изменится», «я никому не нужен» — особенно вместе с ригидностью мышления выше.
- Проявление немотивированной злости или нетерпимости к оппонентам, особенно при обсуждении тем религии, нации или политики.

- Появление новой специфической лексики.

ВНЕШНИЙ ВИД И ПОВЕДЕНИЕ

Обрати внимание на резкие изменения в стиле или скрытные привычки:

- Одежда с длинными рукавами независимо от температуры, манжеты, натянутые на кисти.
- На открытых участках (запястья, предплечья, шея) — параллельные ровные порезы, царапины, следы ожогов.
- Категорический отказ от активности, требующей открытых участков тела, под разными предлогами.
- Демонстративное или «случайное» наличие лезвий, ножей, газовых баллончиков, тактического снаряжения.
- Татуировки и знаки: наличие специфичных радикальных символов, рун или запрещенной символики на теле, одежде или аксессуарах.
- Стиль одежды: использование милитари-стиля, элементов униформы или подражание конкретным историческим/криминальным деятелям.

Насторожить должен резкий слом привычного поведения:

- Слом базовой линии поведения: тихий одногруппник внезапно становится агрессивным и конфликтным, либо активный — резко замыкается и разрывает связи.
- Эмоциональный «оголённый провод»: несоразмерные вспышки ярости или слёз на незначительный повод, постоянное физическое напряжение.
- Публичный буллинг: систематическая порча вещей, вымогательство, координация травли при игнорировании замечаний.
- Резкая социальная изоляция — одногруппник выпадает из всех групп, и никто не может назвать, с кем он сейчас общается.
- Слепая вера в абсолютную правоту только своей идеологии и отказ слышать любые аргументы.
- Намеренный отказ выполнять стандартные требования учебного процесса по идеологическим или религиозным мотивам.
- Изучение на переменах лекций книг, брошюр или сайтов, внесённых в список экстремистских материалов.

Иногда помощь нужна тому, кто стал жертвой давления коллектива. Не оставайся в стороне, если видишь это:

- Систематические смешки, шепот, язвительные комментарии или демонстративное молчание (бойкот) при ответе одногруппника.
- Одногруппник всегда сидит один, с ним никто не хочет садиться за одну парту или объединяться в группу для учебных проектов.
- Порча имущества: «случайно» пролитый кофе на тетрадь, спрятанные вещи, испорченная одежда или сумка одногруппника.
- Систематически опоздания (чтобы зайти после всех) или пропуски именно тех дней, когда проводятся занятия.
- Подавленный вид, опущенная голова, вздрагивание при резких звуках, частые жалобы на плохое самочувствие.

КОНТЕКСТ · ОНЛАЙН И ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Соцсети и мессенджеры часто первыми показывают, что с человеком что-то не так. Обрати внимание на следующие маркеры:

- Радикальный и мрачный контент: смена аватарок и оформление профиля на символику насилия или депрессивную эстетику. Использование в никнеймах скрытых кодов, дат или аббревиатур экстремальных субкультур.
- Активность в сети: репосты, лайки или публикации видео с кадрами насилия, селфхарма, манифестов или радикальных проповедей. Участие в закрытых чатах, посвященных деструктиву.
- Агрессия и дегуманизация: систематические нападки в студенческих чатах на почве нации, религии или расы. Использование оскорбительных кличек, сравнение людей с «мусором» или «животными», призывы к расправе.
- Жесткий сетевой юмор: активное использование и пересылка мемов, которые высмеивают реальные трагедии, теракты или оправдывают насилие.

Не игнорируй, если видишь скоординированную травлю в интернете:

- Создание оскорбительных локальных стикерпаков, «фотожаб» или фейковых аккаунтов, порочащих честь учащегося.
- Оставление токсичных комментариев под любыми постами или фотографиями жертвы на её личных страницах.

Одиночный маркер поведения может быть ложной тревогой, но его критичность резко возрастает, если он накладывается на определенный жизненный бэкграунд. Если вам известны следующие факты, к состоянию одногруппника следует отнестись с максимальным вниманием:

- Триггерные события. Буллинг, конфликт, отчисление или угроза отчисления, провал экзамена, разрыв отношений, утрата близкого — если известно о таком событии, это повод внимательнее отнестись даже к слабым признакам.
- История. Упоминания прежних эпизодов самоповреждения, резко возросшее употребление алкоголя/ПАВ, нехарактерное рискованное поведение.

- **Информация от третьих лиц.** Если другие одногруппники или друзья в общежитии начинают выражать явную тревогу за человека — это самостоятельное основание для действий.
- **Известный доступ к опасным средствам.** Оценка риска — задача психслужбы; эта информация передаётся сразу, а не замалчивается как «меня не касается».

ПРОТОКОЛ ДЕЙСТВИЙ

Что делать?

Если вы заметили у одногруппника, соседа по общежитию или знакомого студента признаки глубокого кризиса, деструктивного поведения или рисков радикализации, руководствуйтесь следующим алгоритмом. **Главный принцип здесь — действовать этично и безопасно для себя.**

1. **Разделяйте характер кризиса: «Тихий» vs «Агрессивный».** Ваша стартовая точка зависит от того, какого рода маркеры вы обнаружили. Ошибочный выбор первого шага может быть опасен.
    - **«Тихий кризис» (Депрессия, апатия, изоляция, селфхарм):** вашим первым шагом может стать попытка мягкого личного разговора (см. пункт 6). Вы можете предложить поддержку, если чувствуете в себе ресурс.
    - **Агрессивный «кризис» (Радикализация, маркеры «красной линии», подготовка к насилию, экстремизм):** любой личный контакт и попытки «переубедить» человека **категорически исключаются** из соображений вашей безопасности. Вы сразу переходите к пункту 4 (уведомление администрации).
2. **Фиксируйте только факты, откажитесь от ярлыков.** Опирайтесь исключительно на конкретные, измеримые изменения в поведении, которые вы видите сами. Не пытайтесь ставить диагнозы и не додумывайте мотивы.
    - *Как не надо:* «Он стал каким-то маньяком/одержимым», «У нее жесткая депрессия».
    - *Как надо:* «Последние две недели он не сдаёт работы, сидит на парах один, перестал отвечать в групповом чате, а на обоях телефона у него появилось изображение оружия».
3. **Защищайте себя: никаких «самостоятельных расследований» и допросов.** Категорически запрещено играть в детектива: тайно проверять чужие вещи, просматривать открытые вкладки в чужом ноутбуке или пытаться «вывести человека на чистую воду» наводящими вопросами.
    - **Помните о безопасности:** если речь идет о рисках радикализма или агрессии, прямое вмешательство может спровоцировать вспышку насилия в ваш адрес.

- **Помните о границах:** вы — студент, а не сотрудник спецслужб и не психотерапевт. Оставьте сбор доказательств профессионалам.

4. **Разделяйте ответственность (Куда обращаться)**

Помните: сообщить о проблеме — это не «стукачество», а спасение жизни и здоровья (как самого человека, так и окружающих). Вы не должны нести этот груз в одиночку.

- **При психологическом кризисе (апатия, изоляция, селфхарм):** обратитесь в **психологическую службу вуза.** Если боитесь бюрократии, сначала обратитесь на **внешние бесплатные молодежные горячие линии** поддержки (можно анонимно), чтобы проконсультироваться, как лучше помочь другу. Также можно конфиденциально сообщить куратору или старосте, которым вы доверяете.

- **При угрозе безопасности (радикализация, подготовка к насилию, маркеры «красной линии»)**: немедленно, в тот же день, передайте информацию в **управление безопасности вуза,** деканат или напрямую в экстренные службы. Прямой контакт с самим человеком в данном случае полностью исключается из соображений вашей личной безопасности.

5. **Конфиденциальность.** Категорически запрещено обсуждать состояние студента с другими одногруппниками, распространять слухи в локальных чатах или устраивать публичное обсуждение. Это может спровоцировать травлю (буллинг) и только подтолкнет человека к необратимому шагу. Информация передается строго один на один уполномоченному лицу.

6. **Не давать обещаний «абсолютной тайны».** Если одногруппник сам решил довериться вам и рассказывает о деструктивных мыслях, планах или действиях, никогда не обещайте: *«Я никому-никому не расскажу, это останется строго между нами»*. Если ситуация дойдет до критической, вы будете обязаны сообщить специалистам, и нарушение обещания станет для человека предательством. Обозначьте границы сразу, честно и мягко.
    - *Рекомендуемый речевой модуль:* «Я вижу, как тебе тяжело, и я очень ценю, что ты мне доверяешь. Я хочу тебе помочь. Но если речь идет об угрозе твоей жизни или безопасности других людей, я не смогу держать это в секрете. Я буду обязан обратиться к специалистам, чтобы тебе оказали реальную помощь, потому что сам я с этим не справлюсь».
7. **Правило «Кислородной маски» (Психологическая гигиена наблюдателя).** Помогая другу или одногруппнику, вы не должны

разрушать себя. Если вы чувствуете, что чужие проблемы начинают лишать вас сна, вызывают у вас панические атаки, мешают учиться или жить собственной жизнью — вы попали в созависимость («синдром спасателя»).

- Вы имеете полное моральное право минимизировать общение и полностью передать ситуацию специалистам (психологической службе вуза). Спасать другого в ущерб собственной психике запрещено.

Куда обращаться: контакты и горячие линии

Первая линия — психологическая служба вуза. Ниже — контакты и региональные круглосуточные линии на случай, если помощь нужна здесь и сейчас.

Центр психологического сопровождения обучающихся (ЦПСО УрФУ)

г. Екатеринбург, ул. Тургенева, д. 4, каб. 397

+7 (993) 505-62-25

ВКонтакте: Центр психологического сопровождения обучающихся

Сайт: soc.urfu.ru → Центр психологического сопровождения обучающихся

ОЧНО И ДИСТАНЦИОННО · ПЕРВАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ УРФУ

Круглосуточные бесплатные линии — Свердловская область

8-800-300-11-00 — взрослым, психологическая помощь в кризисной ситуации

8-800-300-83-83 — детям, подросткам и родителям

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ, В Т.Ч. ПО РЕГИОНУ · КРУГЛОСУТОЧНО

Центр социально-психологической помощи детям и молодёжи «Форпост»

г. Екатеринбург, пер. Трамвайный, 5

8 800 101 20 12 — экстренная психологическая помощь детям и молодежи

+7 (343) 385-73-83 — экстренная психологическая помощь детям и молодежи

+7 (343) 385-82-20 — для записи на консультацию психолога

ВКонтакте: vk.com/mbuforpost

Сайт: форпост.екатеринбург.рф

КРУГЛОСУТОЧНО · БЕСПЛАТНО · АНОНИМНО

Единый общероссийский детский телефон доверия

8-800-2000-122 — для детей, подростков и родителей

БЕСПЛАТНО · КРУГЛОСУТОЧНО · АНОНИМНО · ПО ВСЕЙ РОССИИ