



**Центр научно-технической информации и библиотек  
– филиал ОАО «РЖД»**

## **Дифференцированное Обеспечение Руководства**

---

**110/2021**

### **Программы по предотвращению самоубийств на железных дорогах: европейский опыт и рекомендации по внедрению**

Эксперты Министерства транспорта США совместно со специалистами Национального центра по развитию транспортных систем Volpe провели анализ программ по предотвращению суицидального поведения на железных дорогах. В документе также представлены рекомендации по эффективной разработке подобных инициатив для железнодорожных операторов.

На суицид приходится почти треть всех смертельных случаев на железных дорогах в США. Персонал транспортных компаний редко обладает необходимыми компетенциями для борьбы с данной тенденцией. Чаще всего предлагаются исключительно технические способы, например ограничение доступа к полосе отвода. Это достаточно полезная мера, но она не устраняет основную причину проблемы – подавленное эмоциональное состояние потенциального самоубийцы.

В этом аспекте одной из наиболее перспективных стратегий предотвращения суицидального поведения во всем мире, является обучение персонала железнодорожных станций основам первой психологической помощи. Транспортных специалистов учат тому, как распознать человека, находящегося в подавленном состоянии, и коммуникативным приемам начала и развития беседы.

Федеральное управление железных дорог (FRA) спонсировало исследование с целью обзора и анализа наиболее распространенных программ обучения вмешательству в суицид во всем мире. В новом отчете «Обзор программ по предотвращению самоубийств» рассматриваются текущие программы в Великобритании, Германии и Нидерландах.

Британский железнодорожный оператор Network Rail внедрил одну из самых надёжных программ по профилактике суицидального поведения. Она состоит из широкого спектра мероприятий, её основным элементом является учебный курс «Управление суицидальными контактами» (Managing Suicidal Contacts, MSC).

MSC реализуется в партнерстве с британской благотворительной организацией Samaritans. Длительность курса составляет 8 часов. Учебный курс специально адаптирован к потребностям персонала компаний железнодорожной отрасли. В рамках учебного курса рассматриваются темы:

- развитие навыков активного слушания собеседника, включая обход потенциальных барьеров в коммуникации;
- работа с темами тяжёлой утраты близкого человека;
- теория адекватных ответов и проявления эмпатии;
- повышение осведомлённости об основных причинах, подталкивающих к суициду;
- навыки эффективного завершения разговора;
- стратегии предотвращения эмоционального выгорания после контакта с человеком, находящимся в тяжёлой жизненной ситуации.

В рамках курса отмечается преимущество короткого разговора с лицами с суицидальным поведением, и предлагаются стратегии, позволяющие минимизировать непосредственный риск самоубийства как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Эти навыки, могут помочь сотрудникам железнодорожных компаний самостоятельно работать с людьми подверженными высокой вероятности суицида, а также позволяют осуществлять базовую поддержку коллегам, которые стали свидетелями самоубийств.

Результаты опросов показывают, что в течении 6 месяцев после обучения примерно 11 % сотрудников инициировали контакт с лицами, находящимися в подавленном состоянии на железнодорожных платформах.

В настоящий момент курс MSC прошли почти 20 тыс. сотрудников железнодорожных компаний в Великобритании, в их числе персонал лондонского метрополитена и британской транспортной полиции. 98 % прошедших обучение рекомендуют MSC коллегам.

Немецкий исследовательский центр им. Гельмгольца в Мюнхене разработал учебную программу по борьбе с самоубийствами в рамках европейского проекта RESTRAIL. Данный тренинг занимает 4 часа, и включает интерактивные упражнения, стимулирующие взаимодействия между участниками. Курс затрагивает следующие темы:

- факты и статистика самоубийств на железной дороге;
- информация о поведении, предшествующему суициду на железной

дороге (на материалах сообщений в СМИ и результатах исследований);

– обучение теории активного слушания;

– информация о влиянии самоубийств на свидетелей, полицейских и машинистов поездов.

Во время интерактивных упражнений слушатели работали над несколькими сценариями кризисных ситуаций. Стажеров попросили обсудить предложенные решения как подходящие, так и не подходящие, используя их знания о теории активного слушания.

Ассоциация ProRail совместно с Нидерландскими железными дорогами разработала обучающую программу по предотвращению суицидов для персонала, обслуживающего железнодорожные платформы. Длительность курса составляет 6 часов, а его наполнение, в основном, повторяет немецкую программу (оба реализованы в рамках проекта RESTRAL).

По результатам оценки эффективности курса, было выявлено два дополнительных фактора успешной реализации. Во-первых, программы обучения сотрудников лучше всего подходят для тех мест, где высока вероятность заметить человека, склонного к суициду – например, на просторных станциях и платформах.

Во-вторых, ключевую роль может сыграть локальная культура отношения к самоубийствам. Там где жители открыто проявляют обеспокоенность данной проблемой, местное сообщество может стать активным и эффективным партнёром в деле предотвращения суицидов. Иными словами, есть потенциал для проведения профилактических промо-кампаний с призывами к оказанию помощи людям в подавленном состоянии на железнодорожных станциях.

Возможность использования потенциала сообщества для предотвращения самоубийств на железнодорожных путях подтверждается рядом примеров. Так, в американском городе Рино (штат Невада) были созданы специальные вспомогательные группы для профилактики суицидального поведения, состоящие из добровольцев. Волонтеры проходят 8-ми часовой тренинг по схеме, схожей с MSC, и далее патрулируют зоны в которых регистрируется повышенная частотность самоубийств.

В Великобритании Network Rail и благотворительная организация Samaritans запустили промо-кампанию «Small Talk Saves Lives», цель которой – побудить общественность к отвлечённым беседам (small talk) как средству для уменьшения частоты суицидов.

По результатам исследования FRA подготовило рекомендации экспертов для железнодорожных компаний, которые хотят создать собственную программу по профилактике самоубийств.

– поиск организацию-партнёра, имеющую опыт в организации курсов

предотвращения суицидального поведения.

– обучение должно опираться на раздаточный материал, резюмирующий образовательную программу.

– содержание обучающих курсов должно включать приёмы работы с эмоциональным выгоранием.

– в процессе обучения необходимо подчёркивать тот факт, что полученные навыки имеют широкую зону применения, и могут помочь справиться с любой стрессовой ситуацией, в том числе и за пределами работы.

– ответственные лица должны обладать соответствующим опытом и компетенциями.

*Источник: volpe.dot.gov, 27.09.2021*