

Методики, направленные на выявление социально-психологической дезадаптации несовершеннолетних (скрининг)

Наименование методик	Время выполнения	Задачи методик
Шкала безнадежности (Hopelessness Scale, Beck et al. 1974)	5-10	Оценка восприятия настоящего прошлого и будущего
Шкала одиночества (UCLA – версия 3 Д. Рассел.)	10	Оценка выраженности одиночества
WHO-5 Индекс хорошего самочувствия	2	Выявление депрессии у подростков 14 лет и старше
Опросник Басса-Перри	7	Выявление степени выраженности физической агрессии, гнева, враждебности, вербальной агрессии
Опросник PDQ-IV – 3 шкалы (пограничная, нарциссическая и негативистическая)	5	Оценка личностных характеристик, отражающих эмоциональную нестабильность, импульсивность, самовлюбленность с повышенной чувствительностью и нарциссическую уязвимость

5. Амбивалентность. Одна часть личности подростка стремится к жизни, а другая к смерти. Он может помимо колебаться между этими двумя желаниями.

6. Агрессия. В подростке часто кипят скрытый гнев, недовольство, раздражение или враждебность. Их энергия должна учитываться во время консультативной беседы.

7. Снижение самооценки. Подросток полагает, что причиняет окружающим только неприятности и не в состоянии что-либо сделать для них.

8. Отчаяние. Подросток не может расстаться с мыслью о безнадежности ситуации и бессмыслиности жизни.

Что может сделать взрослый, заметивший у подростка признаки суициального поведения

1. Собрать информацию (у друзей, учителей, родителей, в интернете, напр. на страничке ВКонтакте).

2. Поговорить с самим ребенком.

Цели разговора:

- понять, действительно ли он думает о самоубийстве,

- дать выговориться,

- расширить перспективу, вывести из «тоннельного» мышления, дать надежду на будущее,

- оказать эмоциональную поддержку.

3. Проинформировать родителей.

4. Направить к специалисту (см. список учреждений в конце статьи).

Принципы и правила консультирования суициального клиента

Исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.

Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени.

Полностью исключить проявление своих отрицательных реакций.

Учитывать, что нотации, уговаривания, логические доводы о нецелесообразности самоубийства не только не эффективны, но и вредны. Такая тактика лишь убедит подростка, что его никто не понимает, и психолог тоже.

Консультант обязан подробно, в письменной форме документировать свои действия, чтобы в случае несчастья он смог доказать себе и другим, что действовал профессионально и принял все меры для избежания катастрофы.

Консультант не может нести ответственность за то, что говорит и делает клиент вне времени и пространства консультирования.

Как построить разговор с подростком в дистрессе (примеры фраз)

Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

Активное слушание: «Правильно ли я понял(а), что ...?»

Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньшеправлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?»

Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Полезная информация

Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, круглосуточно)

- 8 (495) 626-37-07

Телефон психологической поддержки в Центре социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского (бесплатно, круглосуточно) - 8 (495) 637-70-70

Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи (бесплатно, круглосуточно) - 8 (499) 791-20-50

Телефон отделения суицидологии ФБГУ Московского НИИ психиатрии Минздрава России (бесплатно) - 8 (495) 963-75-72

Детский телефон доверия, работающий под единым общероссийским номером (бесплатно, круглосуточно) - 8-800-2000-122

«Детский телефон доверия» Центра экстренной психологической помощи Московского городского психолого-педагогического университета (бесплатно, круглосуточно)

- 8 (495) 624-60-01 или 8-800-2000-122

Телефон неотложной психологической помощи (Московская служба психологической помощи населению) (бесплатно, круглосуточно) - 051

Московская служба психологической помощи населению – запись на очное консультирование (бесплатно) - 8 (499) 173-09-09

«Дети Онлайн» – консультирование по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследование, шантаж, домогательства в Интернете (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) - 8-800-250-00-15