

## *Несколько добрых советов по контролю над стрессом*

### Стратегия работы со стрессом

- ✚ Внимательно проследите за ощущениями в вашем теле.
- ✚ Сосредоточьтесь на вызвавшем стресс эпизоде
- ✚ Какое значение вы придаете этому переживанию? Получив ответ, еще раз спросите себя: «Что еще могло бы это значить?» А затем: «Какой смысл я хотел бы придать этому эпизоду?»
- ✚ Способны ли вы повлиять на ситуацию? Что бы вы могли предпринять, чтобы изменить ее? Находитесь ли это в области вашего влияния? Если нет, оставьте все так, как есть. Если да, то какими ресурсами вы обладаете, чтобы изменить положение?
- ✚ Что бы вы хотели, чтобы произошло в этой ситуации? Какова ваша цель? Какой урок вы можете извлечь из этого случая, чтобы в следующий раз избежать неприятностей?

## **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА**

*Психологического сопровождения подростков,  
требующих индивидуального психолого –  
педагогического подхода.*

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Класс, группа \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Стоит на учёте \_\_\_\_\_

Карта заведена: \_\_\_\_\_

**Индикаторы суицидального риска**

*у подростка – отметить наличие значимых показателей  
(диагностико – информационный материал)*

**Коммуникативные**

- ✓ прямые или косвенные сообщения и суицидальных намерениях;
- ✓ шутки, иронические высказывания о желании умереть;
- ✓ двойственная оценка значимых событий;
- ✓ уверения в беспомощности и зависимости от других;
- ✓ сообщение о конкретном плане суицида;
- ✓ медленная, маловыразительная речь.

**Когнитивные**

- ✓ негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
- ✓ представление о собственно личности как о ничтожной, не имеющей право жить;
- ✓ представление о будущем как бесперспективном, безнадёжном;
- ✓ «туннельное видение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
- ✓ наличие суицидальных мыслей, намерений, планов;
- ✓ разрешающие установки относительно суицидального поведения.

**Поведенческие**

- ✓ эскейп – реакции (уход из дома)
- ✓ злоупотребление спиртными напитками;
- ✓ самоизоляция;
- ✓ резкое снижение повседневной активности;
- ✓ склонность к неоправданным поступкам;
- ✓ нарушение мотивации к значимой деятельности;
- ✓ лёгкое расставание с дорогими вещами или деньгами

**Эмоциональные**

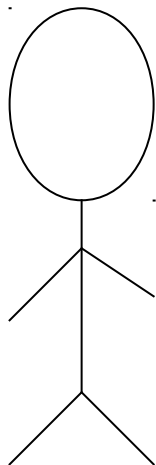
- безразличие к собственной судьбе
- признаки депрессивного состояния
- несвойственная агрессия
- рассеянность или растерянность
- вина или ощущение неудачи
- чрезмерные опасения или страхи
- чувство своей малозначимости

**Форма определение резервных возможностей подростка**

Люди контактирующие с подростком	Форма взаимоотношений и межличностных взаимодействий подростка (до коррекции)	Форма взаимоотношений и межличностных взаимодействий подростка (после коррекции)
Родители		
Педагоги		
Сверстники		

**Упражнение на определение эмоциональных зажимов**

**Инструкция:** Вам предлагается на схематичном рисунке изобразить ваши внутренние зажимы. В какой области вы их ощущаете



Нарисуйте схематично состояние стресса

Нарисуйте схематично состояние страха

Нарисуйте схематично состояние агрессии

*Медицинские факторы  
(соматическое здоровье)*

<i>Хронические заболевания</i>	Приложение к карте номер - 001
<i>Стоит на учёте</i>	Приложение к карте номер - 001
<i>Анамнез рождения</i>	Приложение к карте номер - 001
<i>Лечение у психиатра - рекомендации</i>	Приложение к карте номер - 001
<i>Наличие тяжёлого хронического прогрессирующего заболевания</i>	Приложение к карте номер - 001

*Психолого – психиатрические факторы  
(отметить один из факторов суицидального риска)*

- ✓ повышенная напряжённость потребностей, стремление к эмоциональной близости, низкая способность к формированию психологической защитных механизмов, неумение ослабить фрустрацию;
- ✓ импульсивность и эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта;
- ✓ чувство вины и низкая самооценка;
- ✓ гипореактивный эмоциональный фон в период конфликтов, затруднения в перестройке ценностных ориентаций.

*Природные факторы  
(отметить один из факторов суицидального риска)*

<i>Внешние обстоятельства</i>	<i>Внутренние установки</i>
Суицидент был изолирован во время попытки	Говорил ли подросток, что хочет умереть
Вмешательство со стороны других людей	Какие чувства испытывал подросток, обнаружив, что попытка не удалась: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ радость;</li> <li>✓ сожаление;</li> <li>✓ гнев;</li> <li>✓ чувство вины</li> </ul>
Наличие прощального письма или записки	Планировал ли подросток формы самоубийства (да ---- нет)
Принимались ли предупреждающие меры	После суицидальной попытки, говорил ли о повторной попытки (да---нет)



**Индивидуальное коррекционное сопровождение подростка совершившего суицидальную попытку**

- ✓ формирование социальных установок;
- ✓ изменение системы ценностей;
- ✓ усиление роли антисуицидальных факторов с акцентом на ценности жизни как таковой;
- ✓ самоактуализация Я;
- ✓ выработка адекватных способов снятия напряжения в психотравмирующих ситуациях;
- ✓ уменьшение эмоциональной зависимости и ригидности;
- ✓ формирование системы компенсаторных механизмов, направленных в частности, на появление внутренней возможности отступление в субъективно непреодолимой ситуации;
- ✓ повышение потенциала эутимных, приносящих наслаждения, способов мышления и поведения;

**Техники психологической коррекции**

<i>Формирование жизненного стиля личности</i>	<i>Цели и задачи</i>
<b>Техника - 1</b> «Выяснение психологических потребностей»	Выяснение границ влияния различных потребностей подростка на отношение к самому себе, окружающему миру, деятельности.
<b>Техника - 2</b> «Выяснение смысла суицида»	Завершение болезненного развития проблемы, визуализация проблемной ситуации.
<b>Техника - 3</b> «Раннее воспоминание»	Изучение специфики различных эмоциональных состояний и синдромов ранней предрасположенности к депрессивным состояниям.
<i>Постановка и согласование целей</i>	
<b>Техника - 4</b> «Понимание целей»	Визуализация значимых целей
<b>Техника – 5</b> « Три желания»	Концентрация на цели – как удовольствии, а не на проблеме.
<b>Техника – 6</b> «Времена года моей души»	Развитие адаптационного резерва, опираясь на предпосылки создания нового.
<b>Техника – 7</b> «Волшебная лавка»	Проективная техника на формирование социального интеллекта

<i>Техника - 8</i> «Сон в будущем»	Обучение навыкам управления собственным эмоциональным состоянием в ситуации с целеполаганием
<i>Техника - 9</i> «Карта будущего»	Более чёткое осознание ближних и дальних жизненных перспектив.

Лист заметок

**Шкала депрессии Зунге (Т.И.Балашовой)**

№/вопроса	Никогда	Иногда	Часто	Постоянно
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

## Тест НСВ – 10

№ **Допишите окончание предложений**

- 1 Никто \_\_\_\_\_
- 2 Все против \_\_\_\_\_
- 3 Нет \_\_\_\_\_
- 4 Я \_\_\_\_\_
- 5 Мне не \_\_\_\_\_
- 6 Никогда \_\_\_\_\_
- 7 Никогда \_\_\_\_\_
- 8 Всё \_\_\_\_\_
- 9 Это \_\_\_\_\_

**Допишите окончания предложений, повторять ответы не обязательно**

- 1 Многие меня \_\_\_\_\_
- 2 Все за \_\_\_\_\_
- 3 Есть силы \_\_\_\_\_
- 4 Я многим \_\_\_\_\_
- 5 Мне \_\_\_\_\_
- 6 Часто \_\_\_\_\_
- 7 Всегда \_\_\_\_\_
- 8 Всё \_\_\_\_\_
- 9 Это \_\_\_\_\_

**Дополните окончания предложений на своё усмотрение**

- 1 Мне надоело \_\_\_\_\_
- 2 Когда мне плохо, я \_\_\_\_\_
- 3 Я не хочу \_\_\_\_\_
- 4 Моя жизнь – это \_\_\_\_\_
- 5 Настроение у меня \_\_\_\_\_
- 6 Мое терпение \_\_\_\_\_
- 7 Впереди у меня \_\_\_\_\_

## Шкала тревожности и депрессии Зигмунда

<b>Я напряжен. Мне не по себе</b>			
все время	часто	время от времени, иногда	совсем не испытываю
<b>То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает такое же чувство</b>			
определенно это так	наверное, это так	лишь в очень малой степени это так	это совсем не так
<b>Мне страшно. Кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться</b>			
определенно это так, и страх очень сильный	да, это так, но страх не очень сильный	иногда, но это меня не беспокоит	совсем не испытываю
<b>Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное</b>			
определенно, это так	наверное, это так	лишь в очень малой степени это так	совсем не способен
<b>Беспокойные мысли крутятся у меня в голове</b>			
постоянно	большую часть времени	время от времени	только иногда
<b>Я чувствую себя бодрым</b>			
совсем не чувствую	очень редко	иногда	практически все время
<b>Я легко могу сесть и расслабиться</b>			
определенно, это так	наверное, это так	лишь изредка это так	совсем не могу
<b>Мне кажется, что я стал все делать очень медленно</b>			
практически все время	часто	иногда	совсем нет
<b>Я испытываю внутренне напряжение или дрожь</b>			
совсем не испытываю	иногда	часто	очень часто
<b>Я не слежу за своей внешностью</b>			
определенно это так	я не уделяю этому столько времени, сколько нужно	может быть, я стал меньше уделять этому внимания	я слежу за собой так же, как и раньше
<b>Я не могу усидеть на месте, словно мне постоянно нужно двигаться</b>			
определенно, это так	наверное, это так	лишь в очень малой степени это так	совсем не способен так
<b>Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения</b>			
точно так, как и обычно	да, но не в той степени, как раньше	значительно меньше, чем раньше	совсем не считаю
<b>У меня бывает внезапное чувство паники</b>			
действительно, очень часто	довольно часто	не так уж часто	совсем не бывает
<b>Я могу получить удовольствие от хорошей книги, фильма, радио- или телепрограммы</b>			

часто	иногда	редко	очень редко
-------	--------	-------	-------------