

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? Находится 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 _____

Возраст _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

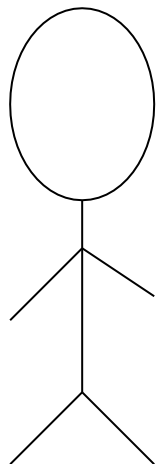
Стоит на учёте _____

Карта заведена: _____

Индикаторы суицидального риска у подростка – отметить наличие значимых показателей (диагностико – информационный материал)		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)
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 собственной личности как о ничтожной, не имеющей право жить; ✓ представление о будущем как бесперспективном, безнадежном; ✓ «туннельное видение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида; ✓ наличие суицидальных мыслей, намерений, планов; ✓ разрешающие установки относительно суицидального поведения.		Родители		
		Педагоги		
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		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)

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

Внешние обстоятельства	Внутренние установки
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: ✓ радость; ✓ сожаление; ✓ гнев; ✓ чувство вины
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)

Индивидуально – психологические факторы

ЛИЧНОСТНЫЕ И ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧАСТО ИГРАЮТ
ВЕДУЩУЮ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ.

Актуальный уровень психического развития

<i>Исследуемая характеристика личности</i>	<i>Используемые методики</i>	<i>Анализ результатов диагностики</i>
Изучение аутоагрессивного поведения	Акцентуация характера (Шмишека)	Приложение к карте номер - 001
Особенности нервной деятельности	Экспресс – методики (Айзенка)	Приложение к карте номер - 001
Отклоняющиеся поведение	Методика «Склонность к отклоняющемуся поведению»	Приложение
Исследования семейного воспитания	Определение социально-психологического типа личности (Минияров))	Приложение к карте номер - 001

*Психологическая помощь подростку,
склонного к суицидальному поведению*

- ✓ вызвать надежду на улучшение;
- ✓ получить развёрнутую информацию, позволяющую сделать вывод о степени

- ✓ суицидального риска, в настоящее время и в ближайшем будущем;
- ✓ провести полное индивидуально диагностическое обследование, определив факторы угрозы;
- ✓ составить перечень индивидуальных и групповых коррекционных и реабилитационных занятий;
- ✓ организовать индивидуальное сопровождение родителей (консультирование, рекомендации по семейному воспитанию).

<i>График консультаций, бесед, занятий</i>		
<i>Дата и время</i>	<i>Вид деятельности</i>	<i>Ответственный за</i>

[illegible]

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 эутичных, приносящих наслаждения, способов мышления и поведения;

Техники психологической коррекции

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

Техника - 8 «Сон в будущем»	Обучение навыкам управления собственным эмоциональным состоянием в ситуации с целеполаганием	Лист заметок
Техника - 9 «Карта будущего»	Более чёткое осознание близких и дальних жизненных перспектив.	
Техника – 10 «Ожидания»	Изменение негативных представлений о себе и своей жизни на позитивные жизненные установки.	
Техника – 11 «Радуга»	Медитативная техника – как идеальный способ осознания важных жизненных целей.	
Техника – 12 «Смыслы жизни»	Глубокая рефлексия поступков по реализации значимых жизненных целей.	
<i>Формирование новой биографии</i>		
Техника – 13 «Проект биографии»	Формирование позитивного будущего	
Техника – 14 «Счастливые жизненные моменты»	Формирование новых социальных поведенческих установок.	
Техника – 15 «Хорошее в плохом»	Развитие навыков позитивного реагирования на проблемные ситуации.	
Техника – 16 «Поиск наилучшей альтернативы»	Формирование навыков здорового жизненного стиля	
Техника – 17 «Наслаждение в действиях»	Формирование приятных образов, связанных с действиями.	
Техника – 18 «Баланс реальный и желательный»	Формирование адекватного образа себя.	
Техника – 19 «Я среди огромного мира людей»	Обучение навыкам эффективного взаимодействия с окружающими людьми, формирование социального интеллекта.	
Техника – 20 «Письмо другу»	Развитие положительного отношения к себе и окружающему миру с позиции «Я, хороший, ты хороший»	
Техника – 21 «Я глазами любимого человека»	Обучение навыкам рефлексивного поведения, формирование адекватной самооценки.	

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				

Шкала тревожности и депрессии Зигмунда

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

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 _____