

Лексика суициdalного риска, насилия и зависимостей в дистанционном психологическом консультировании

В дистанционном формате психолого-педагогического консультирования педагог-психолог (психолог в сфере образования) может встретиться со случаями суициdalного риска, насилия и зависимостей обратившегося несовершеннолетнего обучающегося, его родителя (законного представителя). Дистанционная работа требует от него повышенной бдительности к прямым и косвенным указаниям на суициdalные намерения, признаки депрессии, безнадежности и социальной изоляции.

1. Лексика суициdalного риска

Ключевые маркеры:

- прямые высказывания: «хочу умереть», «лучше не жить», «надо все закончить»;
- косвенные намеки: «всем будет легче без меня», «скоро это закончится», «больше не смогу так»;
- фатализм: «судьба решена», «ничего уже не изменить», «все бессмысленно»;
- прощальные формулировки: «последний раз», «в последний раз говорю», «прощайте»;
- обесценивание будущего: «нет смысла планировать», «ничего хорошего не ждет»;
- разговоры о «выходе»: «есть способ все прекратить», «знаю, как решить проблему»;
- интерес к теме смерти: частые упоминания похорон, кладбищ, способов самоубийства.

Тактика педагога-психолога (психолога в сфере образования):

- не оставлять без внимания ни одно высказывание о смерти;
- задавать прямые уточняющие вопросы: «Вы говорили о желании умереть. Можете рассказать подробнее, что именно вы имеете в виду?»;
- оценить степень конкретности плана (есть ли способ, время, место);
- выяснить наличие средств реализации (доступ к медикаментам, оружию и т.п.);
- немедленно подключить экстренные службы при высоком риске.

2. Лексика склонности к насилию

Ключевые маркеры:

- агрессивные глаголы: «уничтожить», «сломать», «раздавить», «покарать»;
- угрозы: «я им покажу», «они пожалеют», «я с ними разберусь»;
- дегуманизация: «они не люди», «это твари», «их надо стереть»;
- оправдание насилия: «так и надо», «заслужили», «иначе нельзя»;
- фантазирование о мести: «представляю, как они будут кричать», «хочу видеть их страх»;
- ригидные суждения: «только сила решает», «слабых не жалеют»;
- частые упоминания оружия, драк, конфликтов;
- минимизация последствий: «ничего страшного не случится», «они сами напросились».

Тактика педагога-психолога (психолога в сфере образования):

- сохранять спокойный, не осуждающий тон;
- прояснять контекст: «Когда вы говорите „я с ними разберусь“, что именно вы подразумеваете?»;
- исследовать триггеры агрессии;
- оценивать степень контроля над импульсами;
- при высоком риске – информировать соответствующие службы (с соблюдением этических норм).

3. Лексика зависимостей

Общие маркеры:

- отрицание проблемы: «я могу бросить», «это не зависимость», «контролирую ситуацию»;
- рационализация: «все так делают», «это помогает расслабиться», «без этого не справлюсь»;
- минимизация: «только по выходным», «совсем немного», «редко»;
- виктимизация: «меня заставляют», «не могу сопротивляться», «это не моя вина»;
- идеализация вещества/поведения: «это дает мне силы», «только так я могу работать», «это мое лекарство»;
- фокус на доступности: «легко достать», «всегда есть под рукой»;
- тревога при мысли о воздержании: «не представляю жизни без этого», «с этим я нормальный».

Специфические маркеры по типам:

- **Алкогольная/наркотическая зависимость:** «расслабиться», «снять стресс», «заглушить боль», «доза», «кайф», «ломка».
- **Игровая зависимость:** «еще один раунд», «должен отыграться», «почти выиграл», «еще чуть-чуть».
- **Пищевая зависимость:** «не могу остановиться», «съедаю все», «чувствую вину после».
- **Зависимость от отношений:** «не живу без него», «готов на все ради нее», «без него я ничто».

Тактика педагога-психолога (психолога в сфере образования):

- избегать конфронтации, использовать эмпатическое слушание;
- выявлять мотивы употребления: «Что именно это дает вам, чего нельзя получить иначе?»;
- исследовать последствия: «Как это влияет на вашу жизнь?»;
- искать ресурсы для изменений: «Были ли моменты, когда вы обходились без этого?»;
- предлагать альтернативные стратегии совладания.

Важные принципы:

- **Не игнорировать** даже единичные высказывания о суициде/насилии.
- **Избегать осуждения** – это усиливает сопротивление.
- **Говорить прямо о рисках**, но без запугивания.
- **Соблюдать баланс** между поддержкой и реалистичной оценкой ситуации.
- **Фиксировать динамику** – частота маркеров может указывать на ухудшение/улучшение состояния.
- **Знать ресурсы** – телефоны доверия, иных экстренных служб, кризисных центров и др.

Типичные ошибки

- **Недооценка косвенных высказываний** («шутит», «просто эмоции»).
- **Чрезмерная директивность** («Вы должны немедленно обратиться к врачу!»).
- **Избегание темы** по причине страха спровоцировать кризис.
- **Смешение сочувствия с поощрением** («Да, они действительно плохие люди»).
- **Недостаточная документация** – отсутствие записи ключевых фраз для супervизии.

Внимательный анализ лексики позволяет: выявить **ранние признаки** кризисных состояний; своевременно **организовать помощь**; выстроить **доверительный диалог** без усиления тревоги; обеспечить **безопасность** консультируемого и окружающих.