

Лексика суицидального риска, насилия и зависимостей в дистанционном психологическом консультировании

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

1. Лексика суицидального 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 отыгаться», «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 супервизии.

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