

Влияние Интернета на подростковый суицид

Одной из важнейших социальных проблем современного общества является проблема суицида среди детей и подростков. На современном этапе суицид занимает третье место в классификации причин смертности у населения (после онкологических заболеваний и болезней сердца). По данным ВОЗ около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст. Число же суицидальных действий и намерений гораздо больше. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, наблюдается у четверти здоровых подростков.

Сегодня актуальный вопрос – не зачем дети сводят счеты с жизнью, а в чем причина таких действий? И почему им никто вовремя не помог?

Подростковый период — период быстрого роста, который связан с конфликтами, ощущением депрессии, напряжением и проблемами в школе и дома. Новообразованиями подросткового возраста являются склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего мира и своей личности. Взрослые должны понимать, что подростки более чувствительно и импульсивно реагируют на события, чем люди других возрастных групп, а знание социально–психологических и медицинских предвестников суицида во многих случаях позволяет предотвратить их.

Исследования показали, что 93% подростков, пытавшихся покончить с собой, оказались знакомы с кем-то, кто уже совершал попытку самоубийства. Чаще всего попытки тинейджеров покончить с собой, оказываются неудачными. Некоторые из подростков действительно желают умереть, тогда, как многие другие просто хотят дать понять другим, в какой отчаянной ситуации они находятся, как им нужна помощь, или хотят преподать окружающим урок.

Порой небольшой конфликт в семье или в школе может послужить толчком для того, чтобы ребёнок вошёл в депрессивное состояние. Наиболее подвержены суициду это подростки, склонные к депрессиям (пониженному настроению), злоупотребляющие спиртными напитками, наркотическими и токсическими веществами, видевшие самоубийство или гибель кого-то из близких, плохо успевающие в школе, девочки после изнасилования или во время беременности, а также талантливые, неординарные подростки, которым сложно социализироваться в современном обществе. Входящие в эту группу подростки в любой момент могут оказаться в ситуации, которая станет толчком к суициду.

Основные мотивы суицидального поведения подростков:

- переживание обиды, чувства одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата родительской любви, ревность, неразделенное чувство;
- переживания, связанные со смертью близких, разводом или уходом из семьи родителей, серьезной болезнью;
- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, протеста, злобы, вымогательство и угроза;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации, избежать неприятных последствий;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Психотравмирующая ситуация не всегда является единственной предпосылкой для суицида. Личностные особенности суицидента являют собой вторую составляющую данной ситуации. Для подростков с суицидальным поведением характерны:

- импульсивность;
- эмоциональная неустойчивость;
- повышенная внушаемость;

- отсутствие самостоятельности мышления.

Особенности суицидального поведения детей и подростков

1. Недостаточно адекватная оценка последствий суицидальных действий.

Понятие «смерть» детьми воспринимается как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью и не представляется особо пугающим событием. В дошкольном возрасте дети воспринимают смерть как временное явление, подобно отъезду. Младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела. Они полагают смерть маловероятной, невозможной для себя, не считают необратимой. Для подростков смерть представляет собой более очевидное явление. Но они фактически отрицают ее для себя, гоня на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами. Если и принимают мысль о своей смерти, то отрицают реальность этой возможности.

2. Замкнутость, погруженность в подростковые проблемы.

С точки зрения взрослых, детские проблемы незначительны, и они просто не обращают на них должного внимания. Часто для родителей детский суицид является неожиданностью.

3. Отклоняющееся поведение: побеги из дома, прогулы занятий, курение, мелкие правонарушения, конфликты с родителями, увлечение алкоголем и наркотиками.

4. Депрессивные состояния. Следует отметить, что в подростковый период депрессия выражается иначе, чем у взрослых. Это:

- потеря свойственной детям энергии;
- внешнее проявление печали;
- нарушение сна;
- снижение интереса к общению со сверстниками;
- изменения аппетита или веса;
- страх неудачи;
- чрезмерная самокритичность;
- низкая толерантность;
- агрессивное поведение;
- чувство усталости;
- соматические жалобы.

В подростковом возрасте добавляются:

- фиксация внимания на мелочах;
- чрезвычайная эмоциональность или замкнутость;
- рассеянность внимания;
- демонстративное поведение;
- склонность к бунту;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками;
- плохая успеваемость и прогулы в школе.

Основные факторы, способствующие попыткам суицида у подростков

На первом месте из проблем, характерных для подростков с суицидальным поведением, находятся отношения с родителями (примерно в 70% случаев эти проблемы непосредственно связаны с суицидом), на втором месте – трудности, связанные с учебным заведением, на третьем – проблемы взаимоотношений с друзьями, представителями противоположного пола.

Конечно, у каждой суицидальной попытки своя причина. Но все сводится к одному: ребенок не в силах самостоятельно разрешить трудную ситуацию, а понимающего это взрослого нет рядом. И тогда подростки пытаются найти необходимую поддержку в социальных сетях. Часто дети вступают в сообщества, которые рассматривают суицид как единственный выход из всех трудных ситуаций.

Тысячи страниц в Интернете наполнены контентом, убеждающим, что предательство — обратная сторона дружбы, любовь безответна, а жизнь бессмысленна. И

только смерть имеет значение. Детей вовлекают в суицидальную игру, финалом которой является самоубийство. В сети люди с фальшивыми именами выдают детям задания и внушают уверенность, что по-настоящему счастливое существование откроется только в «тихом доме» (так они называют место, куда наставники «пропишут» их после суицида).

Одной из основных площадок для вовлечения в суицидальную игру, является социальная сеть «ВКонтакте», это не значит, что «игра» не распространяется в других сетях. Например, в 2017 году для вовлечения в «игру» стал активно использоваться Instagram.

В сети Интернет стоит опасаться групп, в чьих названиях присутствует слово «кит». К ним же относятся группы «Разбуди меня в 4:20», «Тихий дом». Как правило, подобные группы изобилуют огромным количеством цифровых и иностранных шифров, которые могут показаться подростку почти сакральными. Например, ко многим записям прикрепляются надписи на иврите с текстом вроде «Я покажу тебе, как темно на другой стороне луны», странные хештеги.

Руководители этих сообществ даже определяют даты «выпиливания» подростков (так на сленге в этих группах называется уход из жизни).

Для новых участников подобных сообществ предлагается вступить в игру, которая является определённым сплавом популярного среди молодёжи «городского квеста» и реалити-шоу. Подростки получают кодовые имена и выполняют задания, придуманные организаторами. Речь идёт о достаточно жестоких вещах: порезанные руки, постановочные видео с инсценированным самоубийством, выпитые таблетки снотворного или даже предсмертные фотографии. Одним из элементов игры является таймер, отсчитывающий дни до назначенной даты совершения массовых самоубийств. Целью загадочной игры является достижение так называемого «тихого дома» – места, где сон, реальность и интернет сливаются в единое целое, и из которого якобы можно править миром.

С детьми в социальных сетях работают системно и планомерно, шаг за шагом подталкивая к последней черте. Как взрослым распознать надвигающуюся беду? Как понять, что ребенок в опасности?

Подростки, состоящие в суицидальных группах, могут неплохо успевать в школе, не проявлять агрессии или замкнутости. Поэтому родителям необходимо контролировать, что пишут дети в социальных сетях, какие фотографии выкладывают, чем делятся с миром. Помимо записей на «стене», следует обратить внимание на «статус». Тревожный знак, если в статусе присутствуют:

- номера (ребёнку может быть присвоен номер в списке тех, кто совершит суицид);
- даты (особенно если на протяжении нескольких дней вы видите «обратный отсчёт»);
- определённые слова, которые сопровождаются значком «#»;
- символы, изображающие могильные кресты;
- символы китов;
- время на часах 4:20;
- Забери меня в тихий дом. Мой дом — «дом китов». Отправь меня с млечного пути.

На своей странице ребёнок может разместить «объявление», демонстрирующее его готовность или интерес к виртуальным «суицидальным квестам».

Такие «объявления» могут выглядеть следующим образом:

- *Хочу в игру.*
- *Разбуди меня в 4.20.*
- *Дай мне номер и другие.*

Если ребёнок оставил запись с хештегом на своей странице или где-либо в комментариях, велика вероятность, что его обнаружат те, кто ищет желающих вступить в «суицидальный квест».

Почему в «группах смерти» используется #тихийдом?

Подростков завлекают идеей существования в Интернете «Уровня А» — места, где якобы есть «пик интернета», или «тихий дом». Согласно утверждениям лиц, склоняющих к суицидам, это не сайт, а точка невозврата в реальный мир: попадая в «тихий дом», человек переживает «информационное перерождение» и навеки сливается с Сетью.

Для того чтобы попасть в «тихий дом», подросток, назначенный «избранным», должен пройти все стадии «игры», выполняя задания, которые даются в личной переписке или в закрытых чатах соответствующих групп и в конце концов совершить самоубийство. Тогда он якобы «освободится», «обретёт настоящую свободу» и получит своё место в «тихом доме».

Что делать, если опасения подтвердились, и вы обнаружили, что ребёнок в «игре»?

- Если «игра» только началась и ребёнок на первом этапе, если у него наблюдается три и более признака суицидального поведения, то необходимо срочно обратиться за консультацией к опытному психологу.

- Если ребёнок уже прошёл несколько этапов, выполнив задания, то без помощи невролога и психиатра обойтись будет сложно. Обратитесь за консультацией к данным специалистам незамедлительно.

- Поговорите с ребёнком, постарайтесь успокоить его. Помните, он будет выполнять все задания «куратора» сначала из любопытства и интереса, а потом из страха за вашу жизнь.

- Сообщите в полицию о том, что ребёнок вовлечён в «группу смерти» и ему угрожают. Для этого необходимо сфотографировать страницу и написать заявление.

- Договоритесь с ребёнком, что доступа в Интернет у него не будет минимум 2 недели. При наличии медицинских показаний не сопротивляйтесь госпитализации.

- Обязательно обратитесь к опытному психологу для организации дальнейшей длительной психолого-педагогической помощи и сопровождения.

Почему в «группах смерти» используется #разбудименяв4_20?

В пабликах с «суицидальными квестами» детей заставляют выходить в закрытые чаты именно в это время. Дети получают приглашение в закрытые группы или чаты, когда в 4 часа 20 минут нужно проснуться и получить доступ. И так каждую ночь. От хронического недосыпания накапливается усталость, и ребёнок становится более подвержен психологическому воздействию.

Тревожными сигналами можно считать:

- картинки с мемами (короткие высказывания или картинки, которые мгновенно становятся популярными); на картинках — слова «одиночество», «прыгай», «боль», «смерть», «достали», фоном для которых служат могилы, виселицы, ножи, лезвия, таблетки, многоэтажные дома, мосты, рельсы, поезда, безрадостные пейзажи, серое небо, открытые окна многоэтажек;

- подписи к фотографиям, дискредитирующие общечеловеческие ценности, например: «Я перестал верить в любовь», «Влюблённых много, счастливых мало», «Счастливые люди не курят», «Скажи, как мне быть жизнерадостным?», «С собой покончили: Вера, Надежда, Любовь»;

- изображения атрибутов БДСМ: плети, наручники, люди в соответствующей одежде;

- изображения китов, оккультных символов (например, пентаграмм, числа 666), знака со словами «ОНО» и «АД»;

- изображение часов, показывающих время 4.20;

- изображения пачек с сигаретами с акцентом на надписи «курение убивает» (часто сопровождаются чётным числом роз);

- изображения подростков-самоубийц;
- изображения порезанных рук, вскрытых вен, проколотых булавками губ;
- аватар в виде символа или героя аниме.

Организаторы и участники суицидальных пабликов часто берут себе такие имена и фамилии, как Августина, Октябрина, Рейх, Лис, Кот, Кит и т.д. Просмотрите тех, кто подписан на страницу подростка (по каким-то причинам ребёнок предпочёл не добавлять этих пользователей в «друзья», они остались в «подписчиках»). Нередко число друзей может быть в пределах 20, но число подписчиков превышает сотню, что в совокупности с анализом их аватарок и содержания страниц может свидетельствовать о том, что ребёнок «раскручивается» как потенциальный «суицидник».

Если вы заметили перечисленные тревожные признаки на страницах известных вам друзей или одноклассников ребёнка, постарайтесь сообщить об этом его родителям.

Что делать, если ребёнок оказался вовлечённым в «группу смерти» или содержание его страницы в Интернете вызывает тревогу?

1. Соблюдайте деликатность. Не пытайтесь обвинять ребёнка, выяснять с ним отношения, запрещать, бесцеремонно вторгаться на его страницу и требовать объяснений. Эти действия лишь отдалят его от вас ещё больше, он предпримет дополнительные меры конспирации, либо ваши действия могут ускорить принятие решения уйти из жизни.

2. Помните, ребёнок напуган. Так называемые кураторы групп смерти запугивают детей, если они отказываются от выполнения заданий или пытаются покинуть группу.

3. Присмотритесь к поведению ребёнка. Любые его изменения должны вас насторожить. Помните, это только казалось, что дети не были подавленными, замкнутыми, у них не было проблем в семье и в школе, а потом они неожиданно уходили из жизни.

У всех детей наблюдаются изменения, так называемые признаки суицидального поведения:

- внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких (грубые слова, протест, игнорирование, порча имущества и т. д.);
- дети, вовлечённые в «группы смерти», подолгу сидят за компьютером, постоянно «ныряют» в телефон, обеспокоены чем-то, теряют интерес к любимым занятиям, перестают общаться с друзьями;
- будильник установлен на 4.20; возможно, время будет установлено иное, но будильник обязательно прозвонит под утро; на вопросы взрослых о причине раннего пробуждения ребёнок говорит о срочном задании в школе, об общении с другом, живущем далеко, об интересной книге;
- весь день у ребёнка утомлённый, заспанный вид, под глазами круги, внимание рассеянное, на вопросы отвечает невпопад, настроение подавленное, наблюдается потеря аппетита;
- на руках появляются неглубокие порезы в виде насечек, кита, бабочек, иных форм;
- дети совершают опрометчивые и безрассудные поступки (например, ходьба по перилам балкона на высоте, пробегание перед быстро движущейся машиной, исчезновение на длительный период времени);
- возможно чрезмерное употребление алкоголя или таблеток;
- посещение врача без очевидной необходимости, частые жалобы на головную боль, боль в животе без видимых причин;
- расставание с дорогими вещами или деньгами, которые ребёнок раздаривает;
- приобретение средств для совершения суицида (например, в доме появилась крепкая верёвка; на вопрос зачем, дети находят убедительные ответы, могут прямо сказать: «вешаться»);

- дети завершают все ранее оставленные дела, приводят свои вещи в порядок, стирают всю информацию с компьютера, планшета, телефона;
- перестают следить за собой;
- не видят и не пытаются найти вариантов решения проблемы, думают только о сложностях;
- разговоры о желании умереть, употребление выражений «прощайте», «не поминайте лихом», «будьте счастливы»; прощение может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни;
- двойственная оценка значимых событий;
- медленная и маловыразительная речь;
- высказывания самообвинения, безнадежность, переживание горя, ощущение вины;
- признаки депрессии;
- рассеянность или растерянность.

Наличие в поведении ребёнка вышеперечисленных признаков не означает, что подросток обязательно совершит самоубийство. Но они могут стать сигналом для более внимательного отношения к нему.

В интернете «группы смерти» мимикрируют, меняют названия, адреса страниц, сайты, хештеги. Взрослые, будьте бдительны, интересуйтесь реальной и виртуальной жизнью детей, любите их, прощайте, хвалите, содействуйте, поддерживайте, подбадривайте, учитесь слушать и слышать, дружите с ними.