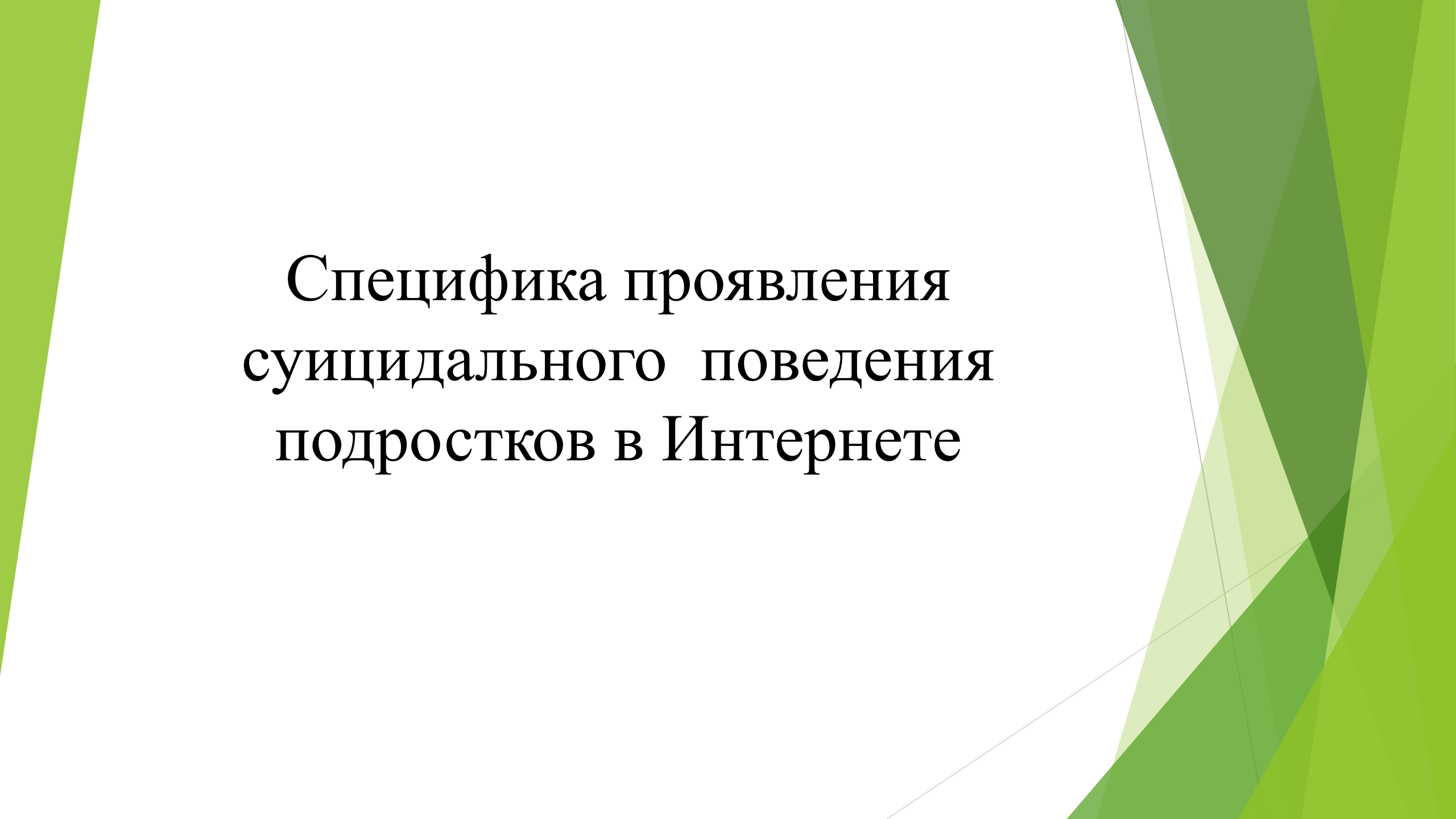




**Вебинар по вопросам профилактики деструктивного поведения подростков
в социальной сети, раннего выявления деструктивного поведения**

Мурманск, 2022



Специфика проявления суицидального поведения подростков в Интернете

Основные понятия

Суицид – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Мифы общественного сознания о суицидальном поведении

	МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
1.	Самоубийства совершают только больные дети.	Истина, однако, заключается в том, что среди самоубийц психически больных не больше, чем среди остального населения.
2.	Самоубийства являются исключительно импульсивным деянием, и помочь самоубийце в таком случае нельзя.	Истина заключается в том, что любое самоубийство – это логический итог неблагополучия личности в какой-либо из сфер его жизни. Внимание к проблемам ближнего может предотвратить роковой шаг.
3.	Ребенок, который пугает своих близких, никогда не совершит суицид.	Истина же в том, что ребенок, стоящий на грани самоубийства, может сделать это под влиянием сиюминутного аффекта.
4.	Спасенные дети никогда больше не совершат попытку суицида.	Истина в том, что рано или поздно наступит повтор. Совершивший суицидальную попытку ребенок, как правило, (в 50% случаев) ее повторяет. В свою очередь, 50% из повторивших суицид заканчивают его «успешно».
5.	Нельзя разговаривать на тему суицида в присутствии детей, склонных к депрессии, т.к. такие разговоры могут спровоцировать суицид.	Дети, имеющие суицидальные мысли, могут получать облегчение, разговаривая о своих чувствах, переживая так называемый «катарсис».

	МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
6.	Ребенок перед самоубийством будет говорить об этом, но окружающие воспримут это как шутку.	В большинстве случаев, если не принимать во внимание аффективные суициды, прослеживаются косвенные замыслы, т.е. ребенок почти всегда предупреждает окружающих о своих намерениях.
7.	Снижению уровня самоубийств способствуют статьи в СМИ, рассказывающие о том, как и почему было совершено то или иное самоубийство.	В средствах массовой информации, как правило, публикуется только сам факт совершения самоубийства, что не влияет на количество самоубийств в различных возрастных группах.
8.	Употребление алкогольсодержащих напитков помогает снять суицидальное переживание.	Реалии таковы, что употребление спиртных напитков, зачастую, вызывает обратный эффект: повышается тревожность, обостряются конфликты и т.д.
9.	Существует тип людей, склонных к самоубийству; влечение к которому передается по наследству	Это утверждение никем еще не доказано

Типы суицидального поведения

Демонстративное поведение

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему.

Аффективное суицидальное поведение

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия.

Истинное суицидальное поведение

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью.

Степень суицидального риска

Незначительный риск

(есть суицидальные мысли без определенных планов)

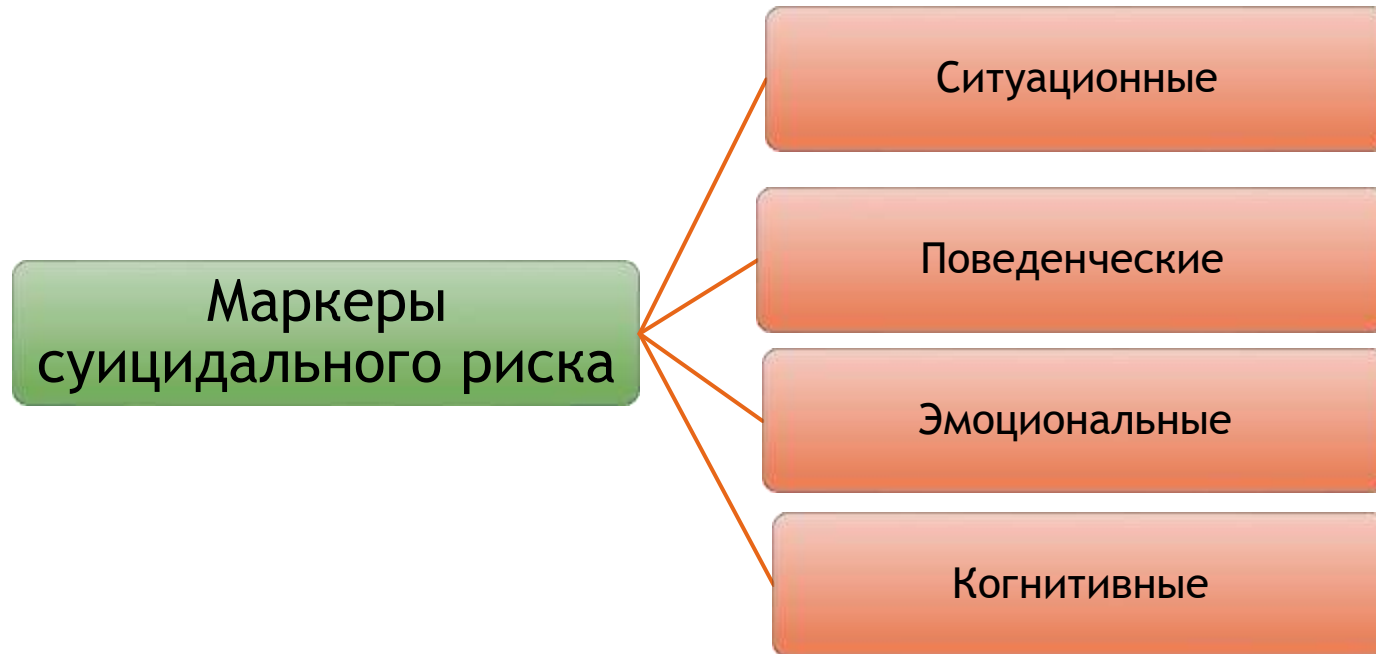
Риск средней степени

(есть суицидальные мысли, план без сроков реализации)

Высокий риск

(есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого)

Маркеры риска суицидального поведения



Ситуационные	Поведенческие	Эмоциональные	Когнитивные
<ul style="list-style-type: none"> •конфликты с родителями •конфликты преподавателями, администрацией образовательного учреждения •конфликты в области дружеских или любовных отношений •потеря (смерть, расставание) близкого человека •вынужденная социальная изоляция (смена места жительства) •сексуальное насилие •нежелательная беременность •«потеря лица» (позор, унижения в группе) 	<ul style="list-style-type: none"> •проявления зависимого поведения (признаки химических и нехимических аддикций) •самоизоляция и резкое снижение повседневной активности •резкое изменение привычек, например несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью •предпочтение тем общения и чтения, связанных со смертью и самоубийствами •частое прослушивание траурной или печальной музыки •окружение себя мрачной символикой •«приведение дел в порядок» («прощальные» действия: написание писем, раздаривание личных вещей) 	<ul style="list-style-type: none"> •депрессивное настроение •переживание одиночества •прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро всё это закончится» – косвенное) •иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни 	<ul style="list-style-type: none"> •«туннельное видение» •эгоцентрическая направленность на свои страдания •нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы •пессимистическая оценка своего прошлого •пессимистическая оценка своего нынешнего состояния •избирательное воспоминание неприятных событий прошлого

Интернет как один из факторов риска детско-подростковых суицидов

- ▶ **Кибербуллинг**- интернет-травля, преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет- сервисов; публикация и рассылка контента интимного характера

- ▶ Использование сети Интернет для вовлечения несовершеннолетних в совершение действий, представляющих опасность для их жизни и здоровья :
 - ❑ форумы потенциальных самоубийц
 - ❑ сайты, вовлекающие к участию в опасных играх
 - ❑ группы смерти

Группы смерти

«Группы смерти» – это суицидальные онлайн- сообщества в Интернете, которые дистанционно манипулируют сознанием детей и подростков, побуждая их к самоповреждению или к совершению суицида при помощи различного рода игр смерти.

Роскомнадзор блокирует виртуальные группы смерти и сайты, которые пропагандируют и распространяют информацию о суициде. Однако, количество опасных групп в Интернет –сети увеличивается.

Возможные причины интереса подростка к группам смерти:

- ✓ из любопытства;
- ✓ одиночество;
- ✓ отсутствие друзей;
- ✓ проблемы в отношениях с друзьями, родителями;
- ✓ тяжёлые переживания, в реальной жизни.

Не желание умереть, а чувство одиночества и ненужности

The image shows a screenshot of a VK profile for a user named 'Глубокая Депрессия'. The profile picture is a person standing on a pier looking out at the sea with birds flying in the sky. The bio text reads: 'Мне хочется плакать, но я веселюсь, я прячу за смехом смертельную грусть, рисую улыбку, шучу без конца, живу за фасадом чужого лица...'. The profile statistics show 97 friends, 54 subscribers, and 19 photos. The 'Друзья' section lists several friends, including Олег, Алексей, Мария, Николай, Евгений, and Эдгар. The 'Интересные страницы' section features 'Almost sad music' by АСМ. The main post is a status update from December 4, 2015, with the text 'Как жаль, что людей нельзя сжигать.' and 68 likes and 4 shares.

Моя Страница
Новости
Сообщения 1
Друзья 148
Группы 5
Фотографии
Музыка
Видео
Игры 21
VK Pay
Товары 1
Закладки
Документы
Поддержка 1
Открытки
Ёлочка

Глубокая Депрессия
Мне хочется плакать, но я веселюсь, я прячу за смехом смертельную грусть, рисую улыбку, шучу без конца, живу за фасадом чужого лица...

День рождения: 1 января
Город: Chicago
Семейное положение: всё сложно
Образование: Adler School of Professional Psychology '97
Показать подробную информацию

97 друзей 54 подписчика 19 фотографий

Друзья 97
Новости

Олег Алексей Мария
Николай Евгений Эдгар

Интересные страницы 15
Almost sad music Альбом

Фотографии Глубокаи 19

Записи Глубокаи

Глубокая Депрессия 4 дек 2015
Как жаль, что людей нельзя сжигать.
68 4

Приемы вовлечения в деструктивную группу

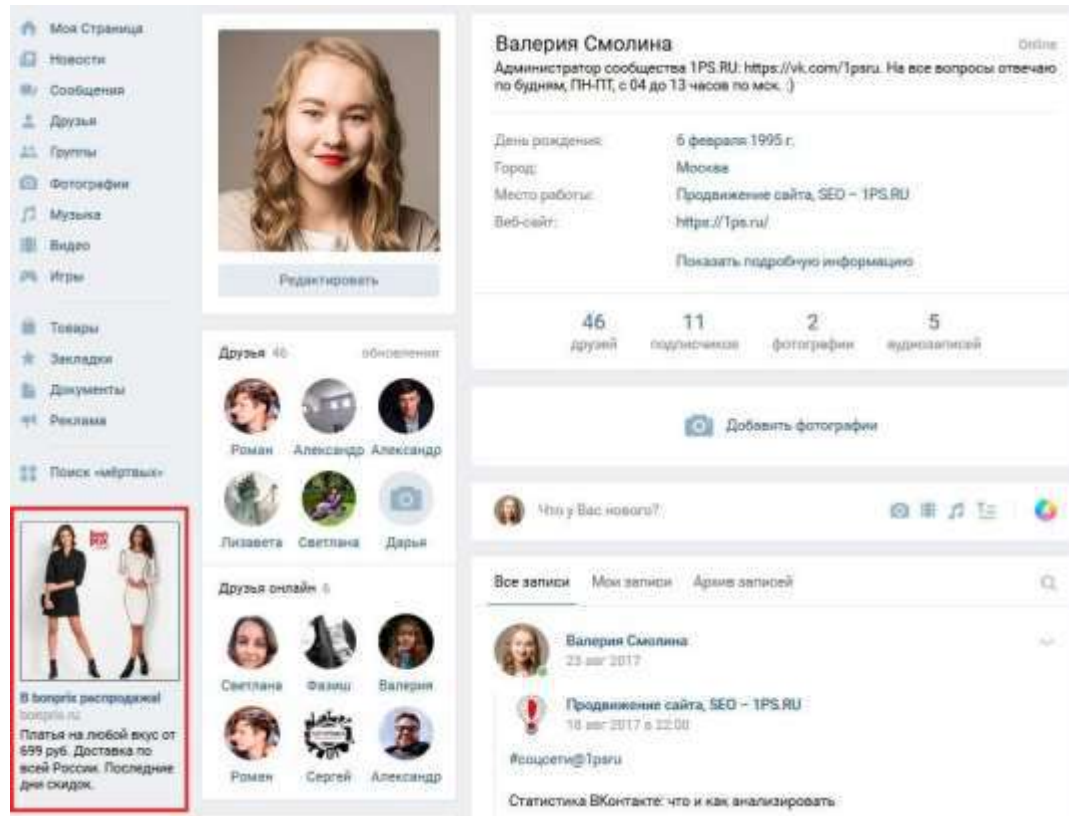
- ❖ Использование подростковых травм и переживаний
- ❖ Формирование игрового азарта
- ❖ Использование кураторами авторитарного типа поведения
- ❖ Нарушение режима сна
- ❖ Лимит времени на принятие решений
- ❖ Сбор и использование информации
- ❖ Романтика смерти
- ❖ Культивирование чувства превосходства и избранности
- ❖ Иерархический принцип построения группы

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СТРАНИЦЕ ПОДРОСТКА В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ «ВКОНТАКТЕ»

РАЗДЕЛ «СТЕНА»

«Стена» страницы – это то, что вы можете видеть, прокручивая вниз ленту страницы ребенка.

- ▶ Стена может быть *открытой* (в настройках пользователь указал, что основную информацию с его страницы видят все пользователи) и тогда вы сможете увидеть то, что ребенок пишет на своей странице от своего имени или какими записями со страниц других пользователей или сообществ в социальной сети он посчитал важным поделиться на своей странице (то есть сделал *репост*)

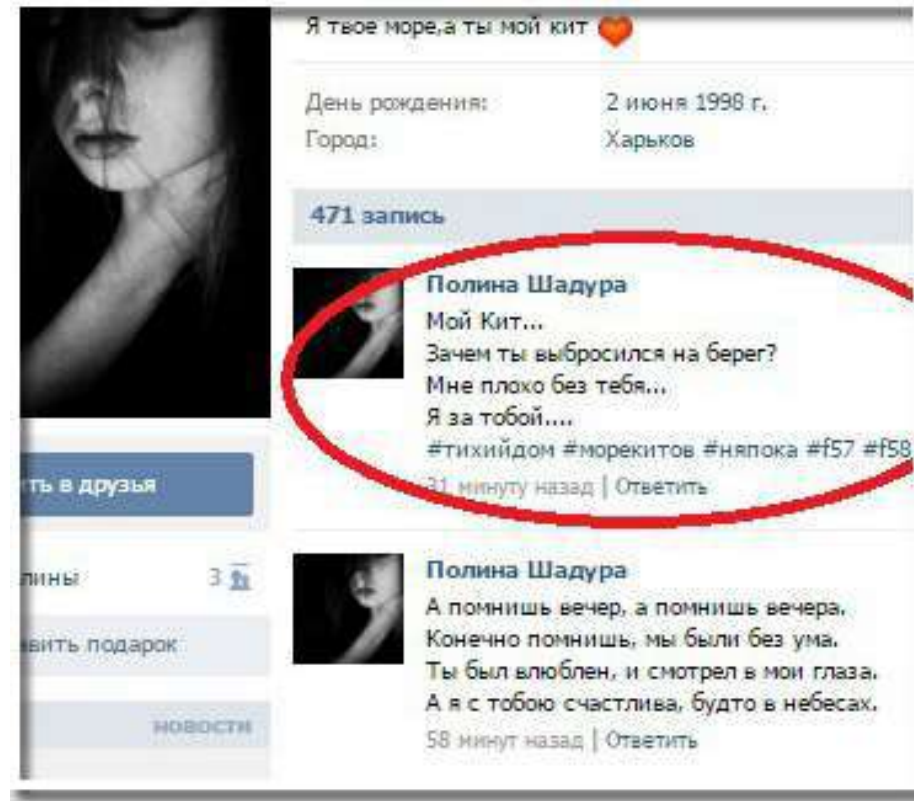


На своей странице ребенок может разместить своего рода «объявление», демонстрирующее его готовность или интерес к игре в виртуальных «суицидальных квестах»

Эти «объявления» выглядят следующим образом:

Хочу в игру
Разбуди меня в 4.20
Дай мне номер.
Дай инструкцию.
Я готов в путь вечный.
Найдите. Где я?
Звезды. Путь млечный

Время на часах 4:20.
Мне стало трудно жить.
Забери меня в тихий дом.
Мой дом "дом китов".
Отправь меня с млечного пути,
Отправь на путь бездушия f57.
Я хочу гореть яркою звездой f58.
Я потерян.
Прошу, найди меня.
Освободи меня от боли.
Я хочу домой, к звёздам.
Мне не нужен рассвет.
Дай мне номер.
Дай инструкцию.
Ты играешь со мной? Жду ответ.

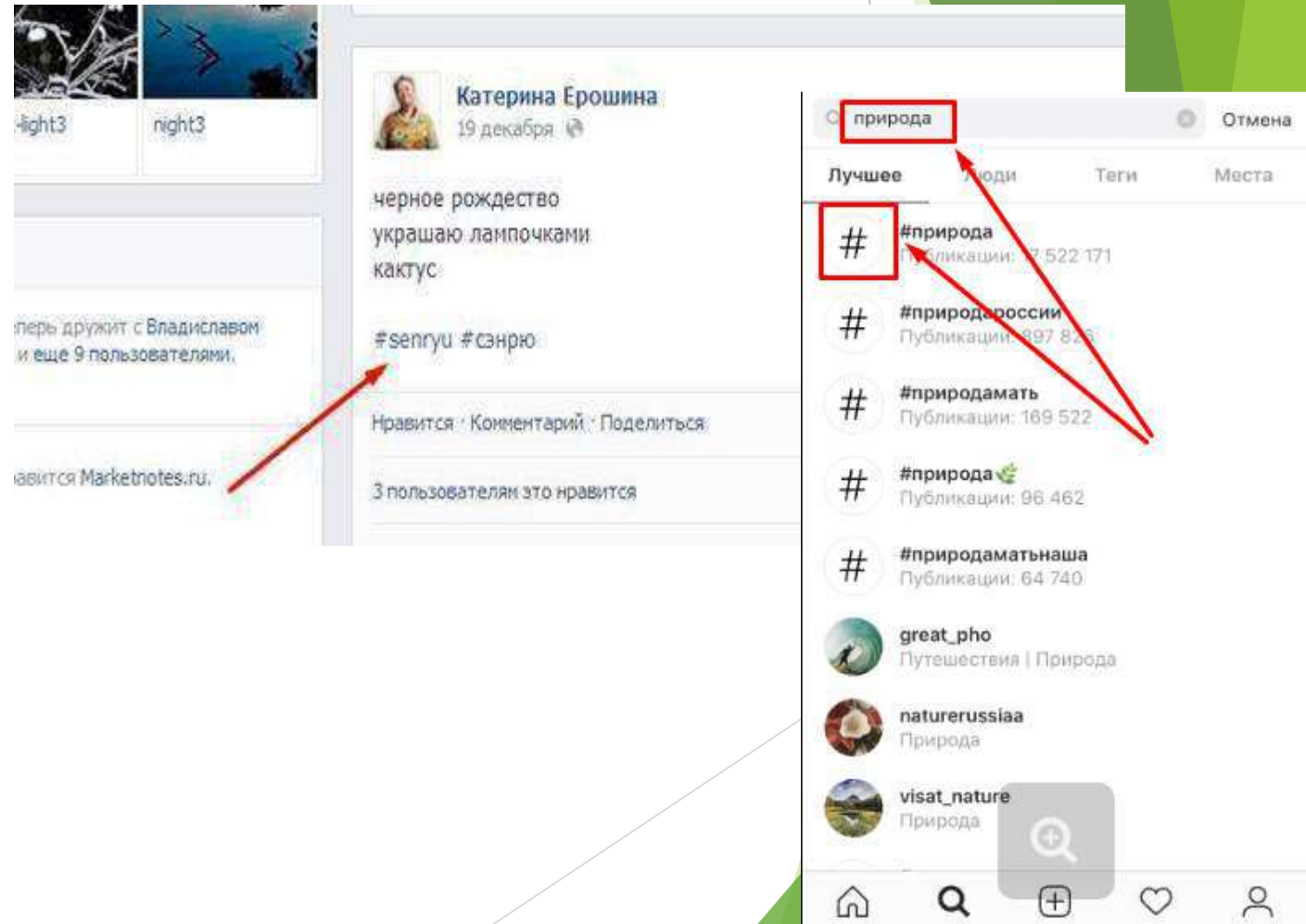


Хештег

- ▶ **Хештег**- «распределительная метка» изображаемая значком «решетка» #, позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим значком через поисковую систему социальной сети. Поэтому если ребенок 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». Ниже приводится список существующих в настоящий момент хештегов, выставляя которые пользователи и злоумышленники ищут друг друга:

- ▶ #суицид
- ▶ #суицидник
- ▶ #суицидники
- ▶ #суицидница
- ▶ #суицидальноенастроение
- ▶ #суицидневыход
- ▶ #суицидвыход
- ▶ #суицидэтовыход
- ▶ #суицидальнымемысли
- ▶ #суицидмоейлюбви
- ▶ #суицидбойз
- ▶ #суицидницааа
- ▶ #суицидницаахаха
- ▶ #суицидная4лисица
- ▶ #суицидкаквыход

- ▶ #d28
- ▶ #f57
- ▶ #ФилиппЛис
- ▶ #МореКитов
- ▶ #мертвыедуши
- ▶ #150звезд
- ▶ #ТихийДом
- ▶ #домкитов
- ▶ #хочувигру
- ▶ #f58
- ▶ #млечныйпуть
- ▶ #ff33
- ▶ #китобой
- ▶ #няпока
- ▶ #рина
- ▶ #infinityeye



Что означает используемый в суицидальном квесте хештег #няпока?

- ▶ В «группах смерти» был раскручен образ совершившей самоубийство Рины Паленковой (настоящее имя - Рената Камболина). За день до суицида девочка сфотографировалась на фоне поезда и выложила фото с надписью «ня.пока»

Авторитетные представители:

- ▶ Рина Паленкова
- ▶ Рената Камболина
- ▶ Артём Исхаков
- ▶ Глеб Кораблёв
- ▶ Филипп Будейкин «Лис»
- ▶ Ангелина Давыдова «Лис»

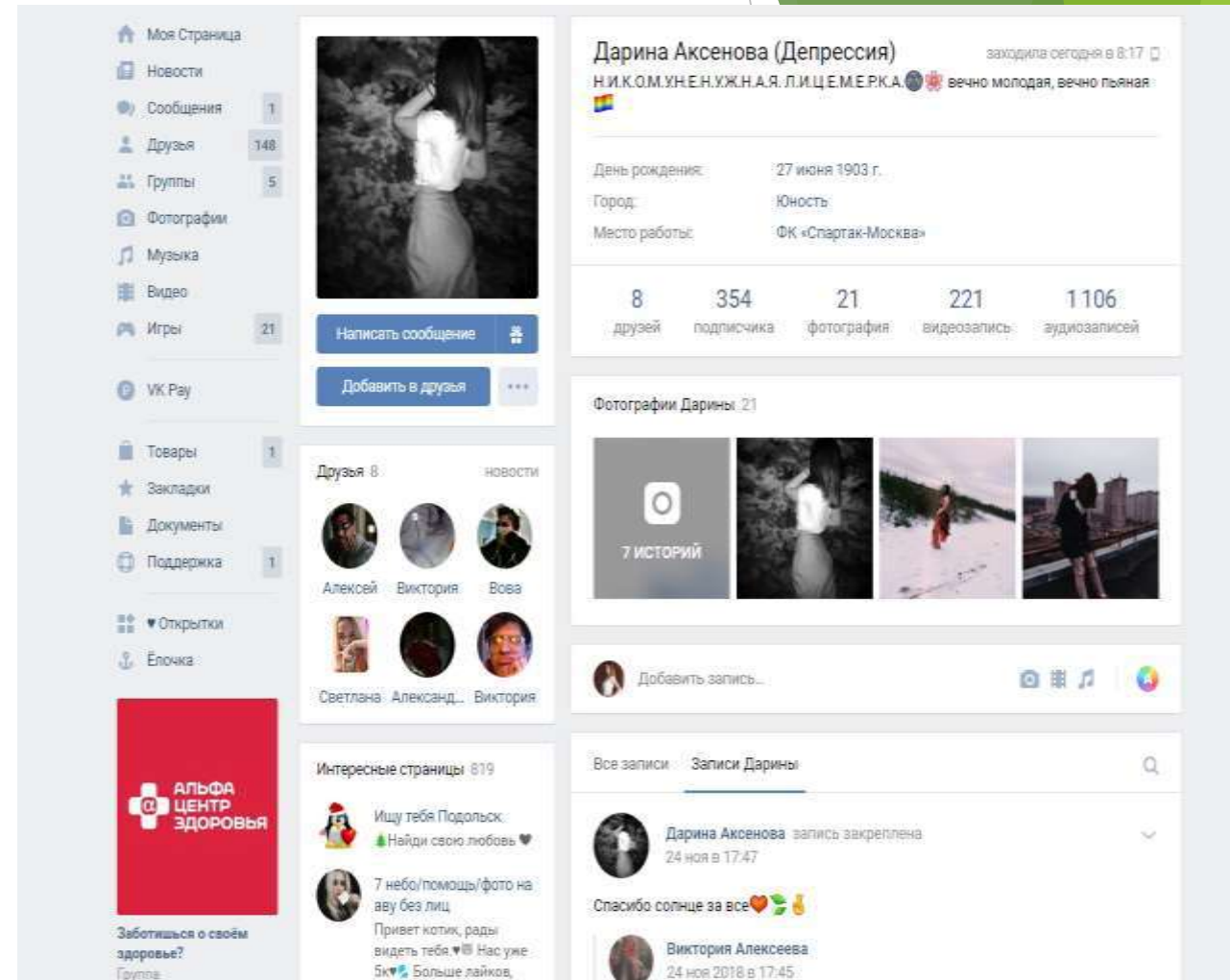


РАЗДЕЛ «СТАТУС»

- ▶ «Статус»- слова, которые находятся сразу под ником (именем) пользователя

Тревожный знак, если в статусе присутствуют:

- номера (ребенку может быть присвоен номер в списке тех, кто совершит суицид)
- даты (особенно, если на протяжении нескольких дней вы видите «обратный отсчет»)
- определенные слова, которые сопровождаются значком решетка # (так называемые «хештеги», например, #f57 #f58 #d28 #морекитов #четыредвадцать #тихийдом)
- символы китов или слова «грустный кит», «киты плывут вверх»
- символы, изображающие могильные кресты



РАЗДЕЛ «ФОТОГРАФИИ»

- ▶ «Фотографии со страницы»
- ▶ «Фотографии на стене»
- ▶ «Сохраненные фотографии»

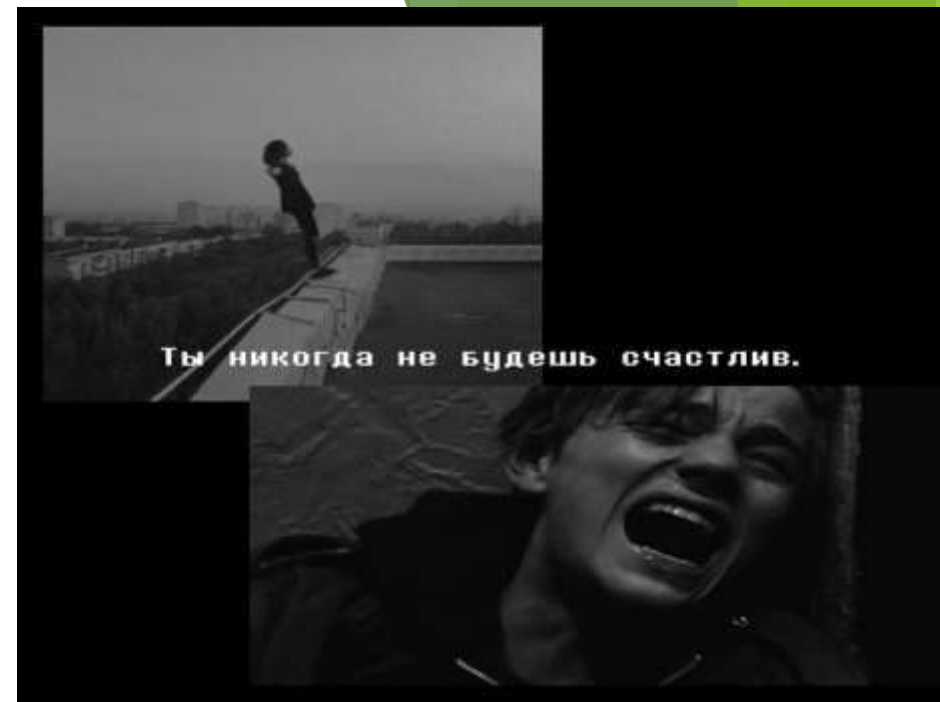


Картинки со словами «одиночество», «прыгай», «боль», «смерть», «тоска», «вешайся», «достали», фонем для которых служат могилы, виселицы, ножи, лезвия, таблетки либо многоэтажные дома, мосты, рельсы, поезда, безрадостные пейзажи, серое небо, открытые окна многоэтажек и т.д.

Тревожные сигналы

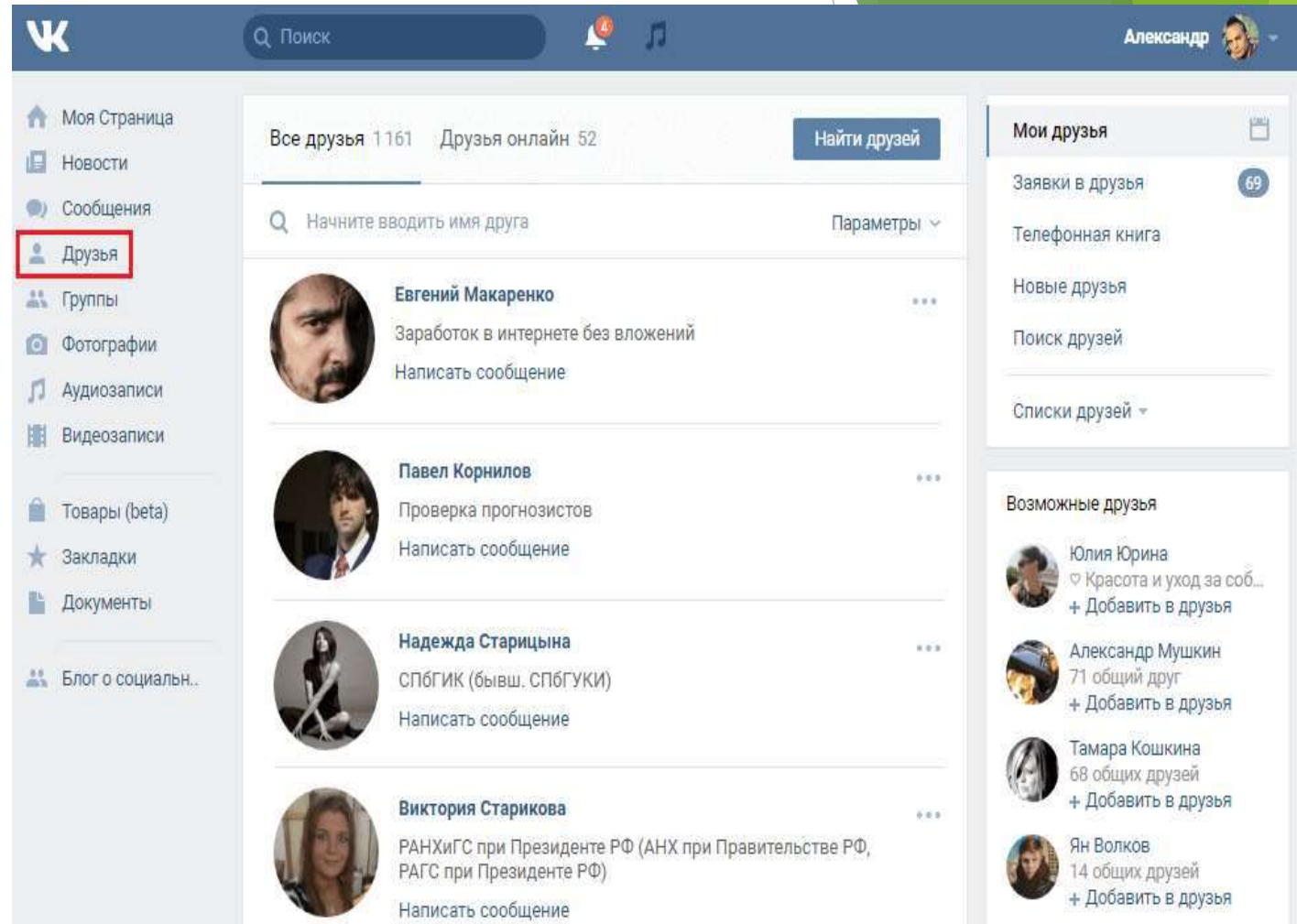
Подписи к фотографиям:

- ▶ «Я перестал верить в любовь»
- ▶ «Влюбленных много, счастливых мало»
- ▶ «Счастливые люди не курят»
- ▶ «Скажи, как мне быть жизнерадостным?»
- ▶ «Пора завязывать с дерьмом. Я про людей»
- ▶ «Жизнь разносилась как туфля, из потолка растет петля»
- ▶ «Недосып как стиль жизни»
- ▶ «Тебя предадут те, кому ты больше всего веришь»
- ▶ «Нас только трое: я, мое одиночество и бухло»
- ▶ «Ничего не радует»
- ▶ «Коллективный суицид. С собой покончили: Вера, Надежда, Любовь».
- ▶ «Каждый был хоть однажды настолько одинок или расстроен, что думал о суициде...»
- ▶ «Любовь - медленный суицид»



РАЗДЕЛЫ «ДРУЗЬЯ» И «ПОДПИСЧИКИ»

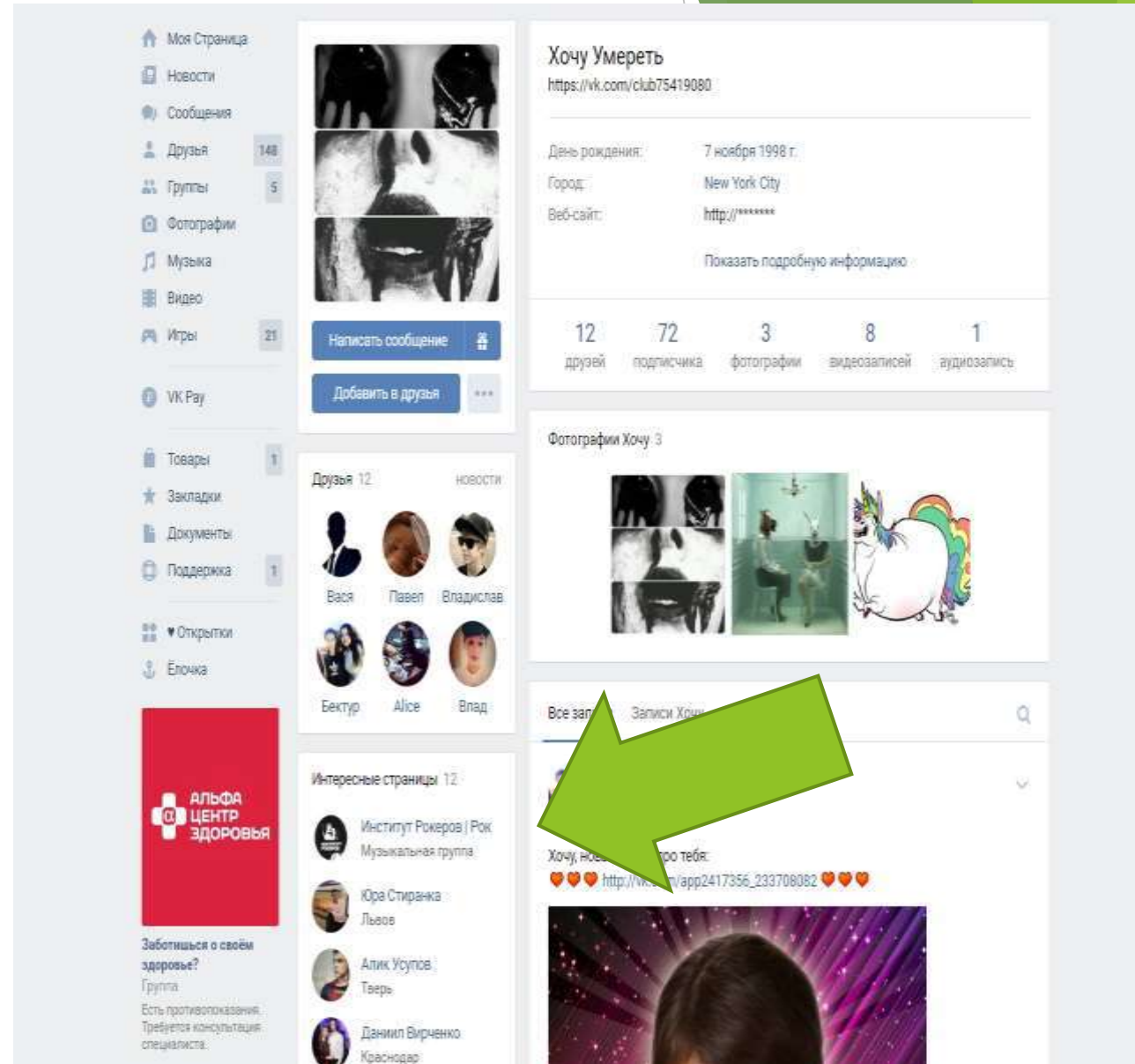
- ▶ **Аватары (фотографии) «друзей».** Особое внимание символам , героям аниме.
- ▶ **Организаторы и участники суицидальных пабликов** предпочитают такие имена и фамилии как: **Августина, Октябрина, Фридрих, Ада, Рина, Сетх, Рейх, Лис, Кот, Кит, Тян, Енот, Шрам, Штерн, Холод, Камболина** и т.д.
- ▶ **Подписчики страницы.** Уделите внимание соотношению друзей и подписчиков. Если друзей в пределах 20, а число подписчиков превышает сотню, то это может указывать на то, что ребенок «раскручивается» как потенциальный «суицидник».



РАЗДЕЛ «ИНТЕРЕСНЫЕ СТРАНИЦЫ»

Обратите внимание

- ▶ на порядок расположения «интересных страниц». Часто посещаемые подростком страницы находятся в верхней части списка
- ▶ с названиями, включающими слово «Suicide», в том числе, написанным с ошибками («suecid», «suicid» и т.д.), а также с названиями с использованием иероглифов, иврита, арабской вязи, санскрита, экзотических шрифтов (примеры: ?????????? , νεκρ?ς ψυχ?ς, ?????, ??????????)
- ▶ с цифрами вместо названия
- ▶ со словами «смерть», «мертвый», «суицид», «подростки», «грусть», «выход», «ад», «кит», «кот», «лис», «4:20», «разбуди», «шрамы», «порезы», «вены», «кровь»
- ▶ посвященные книгам «50 дней до моего самоубийства», «Сказка о самоубийстве» либо фильмам (например, «Зал самоубийц»)
- ▶ посвященные подросткам-самоубийцам



Как родителям заметить, что ребёнок может находиться в рискованной группе соцсети

Есть несколько признаков, свидетельствующих о суицидальных намерениях подростка. Бить тревогу необходимо, если одновременно совпало несколько симптомов:

- ▶ 1. Беспочинное изменение поведения. (Был спокойным — стал нервным, был агрессивным, задиристым, а стал «тормозным» или нарочито вежливым) Общительный подросток становится вдруг замкнутым, использует в общении односложные ответы.
- ▶ 2. Нарушение сна: сонливость или бессонница. Поверхностный сон: ребёнок вроде бы спал достаточно долго, но просыпается невыспавшимся.
- ▶ 3. Пренебрежительное отношение к своей внешности у подростков, которые раньше не были в этом замечены: сын или дочь перестаёт умываться, чистить зубы, одевается неопрятно.
- ▶ 4. Публикация на своей страничке мрачных образов или цитат, связанных со смертью.
- ▶ 5. Явная замедленность темпа речи, монотонность.
- ▶ 6. Разговоры о бессмысленности жизни.
- ▶ 7. Действия, которые можно трактовать как прощание, завершение: непривычные разговоры о любви к родителям, попытки закончить проекты и дела, раздаривание любимых вещей друзьям

Что делать родителям

- ▶ Доверительное общение
- ▶ Аккуратный позитивный диалог
- ▶ Не бояться разговора о смерти (например через искусство)
- ▶ Поиск альтернативных интересов
- ▶ Регулировать режим сна
- ▶ Интересуйтесь списком друзей, групп и интересных страниц в социальных сетях
- ▶ Не стесняйтесь обратиться за психологической помощью (порезы на теле подростка сигнализируют о том что ему нужна помощь со стороны)

Необходимые условия профилактики суицидального риска в подростковой среде

- ▶ Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе);
- ▶ Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.);
- ▶ Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка;
- ▶ Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей;
- ▶ Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, семейные;
- ▶ Контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

Рекомендации родителям о возможности обращения за профессиональной помощью к специалистам

Специалист	Вопросы для обращения	Куда можно обратиться
Школьный психолог	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика психоэмоционального состояния; • конфликтные отношения между учениками; • отношения ученика с одноклассниками; • адаптация ученика к новой школе, классу, учителю; • изменения в поведении ребенка (если ребенок стал замкнутым, необщительным, если он не хочет ходить в школу или же часто приходит домой в слезах). 	Образовательные учреждения
Педагог-психолог	<ul style="list-style-type: none"> • травмирующие события, которые возникли в семье (развод родителей, смерть близких, серьезные материальные трудности, насилие); • трудности в общении; • конфликты между членами семьи; • сложности в учебе и воспитании детей; • выраженные изменения в поведении ребенка; • травля и буллинг в школе; • самоповреждающее поведение (селфхарм); • признаки суицидального риска. 	<p align="center">Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ППМС-Центр)</p> <p align="center">г. Мурманск, ул.Баумана 1 (8152) 562-023</p> <p align="center">Понедельник: 13.30 – 17.00 Среда: 09.00 – 17.00 обед с 13.00-13.30 Пятница: 09.00 – 13.00</p>
Психологи телефона доверия	<ul style="list-style-type: none"> • ситуации, вызывающие эмоциональное напряжение, с которыми трудно справиться самостоятельно; • ссоры, конфликты, ощущение одиночества, сильные чувства, сложности с принятием решений; • тяжелые потери и горе. 	Единый Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей. 8-800-2000-122

Специалист	Вопросы для обращения	Куда можно обратиться
Врач-психиатр	<ul style="list-style-type: none"> • навязчивое чувство тревоги, не имеющее под собой реальных оснований; • постоянная сонливость, несмотря на нормальный режим дня, или мучительная бессонница; • отсутствие аппетита или не проходящий голод, нарушения пищевого поведения (отказ от еды/ переедание); • стойкое желание регулярно принимать алкоголь, психоактивные вещества; • депрессия; • суицидальные намерения; • проблемы с памятью, нарушения концентрации внимания; • неуправляемые эмоциональные состояния – вспышки агрессии, слезливость, паника, боязнь общения с людьми, беспричинная обидчивость. 	<p align="center">Психоневрологический диспансер</p> <p align="center">г.Мурманск, ул.Свердлова д2 к4, 183031</p> <p align="center">Приём участковых детско-подростковых психиатров осуществляется только по предварительной записи по телефону 8 900 943 03 18.</p>
Психотерапевт	<ul style="list-style-type: none"> • равнодушие к жизни, людям, обстоятельствам; • повышенная тревожность • острые эмоциональные реакции • панические атаки • апатия, отсутствие жизненной энергии • склонность к злоупотреблению алкоголем, психоактивными веществами; • признаки суицидального риска; • самоповреждающее поведение. 	<p align="center">Центр психотерапевтической помощи детям и подросткам</p> <p align="center">г.Мурманск, ул. Свердлова, 14/2. Телефон: 8 (815)238-80-51</p>
Клинический психолог (медицинский психолог)	<ul style="list-style-type: none"> • долговременные психологические травмы; • признаки, свидетельствующие об угрозе самоубийства; • деструктивные формы общения; • резкие изменения в режиме сна и питания. 	<p align="center">Поликлиника по месту жительства</p>



Контакты:

МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центр,
г. Мурманск, ул. Баумана, д.1.
пр. Кольский, д.109, ул. Буркова, д.19а

56-20-23 - Психологическая служба ППМС-Центра;
52-63-03 - Методический кабинет, кабинет заместителей директора
541-400 – ТПМПК

<http://cpprk51.com.ru/>

<https://vk.com/public194010943>