

МОГЛИ ЛИ СОЦСЕТИ ДОВЕСТИ РЕБЕНКА ДО САМОУБИЙСТВ

Около 20 случаев на 100 тысяч человек - таков, по данным ВОЗ, средний показатель самоубийств среди российских подростков. Итог этой печальной статистики таков, что в 2013 году наша страна занимала первое место по количеству суицидов среди подростков в Европе, тогда Следственный комитет зафиксировал 461 такой случай. Что же толкает детей на столь отчаянный шаг?

Уже несколько дней общественное сознание будоражит новость о том, что в социальных сетях активно работают группы, позиционирующие себя как сообщества помощи подросткам, думающих о самоубийстве, но в действительности подталкивают их к решительному шагу из окна.

Ужас от склонения детей к самоубийствам в социальных сетях охватывает не своим наличием. И не только механикой, которая вовлекает детей в круги, фильтрующие готовых к решительной трагедии от неготовых. Но тем, что инструмент коммуникации здесь не понятие, а образ. Образ кита, который выбрасывается на берег, или двух людей, стоящих на краю крыши. Эти картинки не предполагают толкования, а потому сила их воздействия увеличивается в разы.

Образы (в отличие от слов) вызывают куда больший трепет и реакцию взрослых людей, обладающих опытом и культурным бэкграундом. Что говорить о детях, которые, таким опытом не обладают? Страх перед провокацией детского суицида в сети заключается в том, что насаждение мыслей и идей происходит с помощью манипуляции - подлой и циничной - картинками, которые не могут быть восприняты холодно и неэмоционально.

Роспотребнадзор уже не первый год борется с подобными интернет-ресурсами, за последние несколько лет было заблокировано более 9000 страниц и сайтов, пропагандирующих самоубийства. Буквально на днях было заблокировано еще 8 групп в сети "ВКонтакте", еще 3 группы проверяются ведомством.

Пресс-секретарь Роскомнадзора Вадим Амелонский пояснил, что ведомство уже закрыло абсолютное большинство подобных "открытых" групп, но проблема в том, что существуют и "закрытые" группы, доступ к которым ограничен, а значит, выявить их можно только после обращения граждан, столкнувшихся с ними, или по следам публикаций в СМИ.

Но только ли в том проблема, что Роспотребнадзор не успевает закрывать подобные страницы? Пользователи соцсетей с тем же успехом предлагают запретить продавать в магазинах все опасные предметы.

9357 страниц и сайтов, пропагандирующих самоубийства, уже заблокировал в сети Роспотребнадзор

Руководитель Центра экстренной психологической помощи МГППУ, кандидат психологических наук Олеся Вихристюк призывает не делать поспешных выводов:

- Если ребенку не хватает реального общения с родителями и друзьями, нет человека, которому мог бы доверять, он находит это в социальных сетях. Вопрос только в том, куда это общение может завести ребенка?

По словам психолога, у детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями. Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребенка.

- Для подростка, в силу возраста, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую - проблемы с учебой, неразделенная любовь, конфликты с учителями или одноклассниками, стресс перед экзаменом, - объясняет Олеся Вихристюк. - Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки. Это рождает у ребенка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

Анализ некоторых суицидов подростков говорит о том, что ребята не планировали реально уйти из жизни, надеялись, что подойдут взрослые и спасут, потому совершали суицид близко ко времени прихода родителя.

- Импульсивные суициды -серьезная проблема, - продолжает эксперт. - Подросток может вести себя нормально, жить полной жизнью, строить планы, и вдруг, совершенно неожиданно, решится на крайнюю меру.

Дело в том, что в подростковом возрасте человек проходит так называемый хаотический кризис идентификации и борьбу за независимость. Обычно, цель суицида - повлиять на поведение другого человека и лишь небольшое желание умереть. Только в Мурманской области в 2015 году следственный комитет проверили 15 фактов покушения подростками на самоубийство.

- Как показал проведенный анализ, в большинстве случаев имеют место парасуициды, то есть суицидальные попытки, - говорит замруководителя отдела процессуального контроля следственного управления Мурманской области Елена Линар. - Причины, которые вслух называли выжившие дети - внутрисемейные конфликты и проблемы с противоположным полом, чувство одиночества. Но необходимо отметить и негативное влияние на детей информации, размещенной в сети Интернет.

- Помочь могут только отношения в семье, - уверена семейный психолог Людмила Петрановская. - Если между родителем и ребенком прочные привязанности, то есть надежда, что они, как хорошая страховка, его удержат от рискованного поведения и суицида. Если есть опасения насчет своего подростка, спросите себя, что с вашими отношениями. Доверяет ли он вам? Уверен ли, что любим, ценен, нужен? Часто родителям кажется само собой разумеющимся, что они ребенка любят, а вот он вовсе в этом не уверен, наоборот, считает, что "без меня им будет только лучше", "я всем порчу жизнь". Если 90 процентов общения с ним - "пилеж" и объяснения, что он сделал не так, как вам надо, а детские радости вроде ласковых слов, совместных прогулок и подарочков "просто так" давно позади, какой еще он может сделать вывод?

Срочно

На страницах заблокированных групп, содержащих суицидальный контент, администрация социальной сети "ВКонтакте" разместила ссылку на проект психологической онлайн-помощи. Для того чтобы пообщаться с профессиональным психологом, пользователю не нужно ни звонить, ни регистрироваться. Следует просто написать сообщение в открывшемся окне. Общение с психологом в формате чата, по мнению специалистов, позволяет преодолеть целый ряд подростковых комплексов.

Мнение

Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию:

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
- Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
- Направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).
- Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий, вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учеба и дела по дому.
- Помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.
- Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления в сложных, критических для него жизненных ситуациях.
- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту.

КТО НАЖИВАЕТСЯ НА САЙТАХ, ПОДТАЛКИВАЮЩИХ К СУИЦИДУ

Провокация детских самоубийств в социальных сетях - тема общественного дискурса последних нескольких дней. На одной стороне этих дискуссий почти животный страх перед негодяями из интернета, которые буквально прямым текстом приглашают детей выходить из окна. На другой - строгие голоса, отчитывающие нерадивых родителей, которые хотят скинуть с себя ответственность за жизнь и здоровье собственных чад.

Руководитель центра информационной безопасности "Лиги безопасного Интернета" Никита Медведев рассказал "РГ" об истинных причинах детского синдрома Вертера в сети.

Никита Медведев: Я считаю, что самая главная причина - это семья. Я не нашел ни одного ребенка, выкладывавшего фотографии порезанных рук в сети, который был бы при этом из полной благополучной семьи. Трудные ситуации ведут к дальнейшим проблемам. Всегда бывают моменты в детстве, когда хочется выйти из окна, чтобы посмотреть, как надо мной плачет мама. И эти мысли могут закрепиться, когда психологическое состояние ребенка нестабильное.

И в этот момент его подхватывают социальные сети, которые склоняют к самоубийству?

Никита Медведев: Никакой страшной организации, которая решила поубивать наших детей, конечно, нет. Основной двигатель - деньги. Блогеры, владельцы пабликов (открытое сообщество в социальной сети. - Прим. "РГ") решили собрать публику на теме суицидов. Этому к тому же поспособствовал регламент сети "ВКонтакте", который номинально запрещает склонение к самоубийству, но в реальности чаще всего игнорирует жалобы на такой контент.

Каковы масштабы этой беды? Сколько детей действительно покончило с собой из-за сообществ в социальной сети?

Никита Медведев: Очень сложно просто найти страницу ребенка, совершившего самоубийство. И тем более понять, что причиной ему было какое-то сообщество. Взять, к примеру, десятки тысяч поклонников Рины Паленковой (виртуальный псевдоним девочки, бросившейся под колеса поезда в ноябре прошлого года, опубликовав предварительно на своей странице фотографии с комментарием "ня.пока" - они стали очень популярны в интернете. - Прим. "РГ"). Сам по себе взрыв интереса к ней и ее истории сказался на картине детских самоубийств этого полугодия. При этом я знаю три случая подражательных самоубийств - я видел страницы, опросил друзей, - причиной которых стало восхищение поступком Рины.

Что привлекает детей в этих группах, чем они заманивают?

Никита Медведев: Чаще всего ребенок закрывается от родителей из-за нехватки внимания. Он начинает искать в сети отражение своих внутренних переживаний и единомышленников. И вначале находит группы с разными картинками - неспециалист даже не определит, что они относятся к суицидальной тематике. Ножики розового цвета, фотография кисти руки на фоне неба, люди, держащиеся за руки, летящие киты. Это вторит его настроению - одновременно грусти, уныния с одной стороны и парящему ощущению восторженности, мечтательности, такого романтизма - с другой.

На следующем уровне группы с более жестким содержанием. В конце концов, ребенок может оказаться в закрытой группе, где выкладывают видеозаписи самоубийств и призывают самих участников фотографировать, как они режут себе руку. Для ребенка в этом важно ощущение принадлежности к какой-то субкультуре, которой он, в отличие от собственной семьи, нужен. Но даже из числа детей, которые попадают на этот уровень, тех, кто готов совершить самоубийство, - единицы.

Как бороться с этой бедой?

Никита Медведев: Огромная ответственность за все происходящее в жизни детей лежит на родителях. С другой стороны, задача государства в том, чтобы предоставить им инструмент, чтобы они могли защитить своих детей в интернете. Мы давно говорим о необходимости введения предустановленной фильтрации контента на уровне операторов связи, которая могла бы стать таким инструментом. А пока необходимо, чтобы мама могла

увидеть, что ее сын или дочь зашли в группу с суицидальным контентом, нажать кнопку и заблокировать ее.

Разве на каждую закрытую группу не приходится десять вновь созданных, со всеми восстановленными фото, видео и комментариями?

Никита Медведев: Можно повысить ответственность самой социальной сети за существование таких групп. Можно предоставить группе экспертов право закрывать паблики, не обращаясь к администрации сети. Но с должным уровнем ответственности, можно следить за появлением новых групп и жаловаться на них. И их просто устанут открывать снова и снова, когда будут знать, что через десять минут их заблокируют.

Суицидальные картинки и видео имеют исключительно российскую прописку?

Никита Медведев: Конечно, нет. Более того, соответствующие видео, снятые у нас, просто примитивны по сравнению с тем, что делают на Западе. Там целые студии снимают, привлекают трехмерных аниматоров. Я думаю, что это просто тренд на романтические образы, на грусть. И они попадают в этот тренд, чтобы заработать денег.

СК РФ ВЫПУСТИЛ ПАМЯТКУ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ О ДЕТСКОМ СУИЦИДЕ

Московское управление Следственного комитета РФ вместе с научно-практическим центром психического здоровья детей и подростков создало памятку для взрослых о том, как разглядеть несчастье с их детьми на самом начальном этапе.

Готовили памятку профессионалы двух ведомств. Врачи, которые стараются "вытянуть" детей из страшной ямы, и следователи, которые расследуют дела, если помочь ребенку взрослые не смогли.

Важность памятки трудно переоценить: детский суицид - очень большая проблема. Так, в минувшие выходные в Москве подросток покончил с собой, когда родители отобрали у него телефон. Школьник поссорился с родителями, которые запретили ему пользоваться компьютером и мобильным телефоном. По факту самоубийства подростка вчера было возбуждено уголовное дело.

Памятка СК называется "[О предупреждении детских суицидов](#)". В ней специалисты рассказывают, что должно насторожить родителей в поведении ребенка, а также дают советы, как помочь подростку.

Не секрет, что проблема детского суицида для нашей страны очень актуальна. По этому показателю Россия занимает одно из первых мест в мире. Средний показатель подростковых самоубийств в РФ превышает мировой коэффициент более чем в три раза.

Статистика неумолима - с начала 90-х годов процент подросткового суицида почти удвоился. Почти полтысячи подростков в стране совершили самоубийства, по данным Следственного комитета.

В Федеральном медицинском исследовательском центре психиатрии и наркологии имени Сербского уверяют, что 10-14 лет - самый опасный возраст для суицидов. А современные родители заняты работой и не слышат своих детей. Общение часто строится либо по системе начальник-подчиненный, либо ребенка просто не замечают - он растет сам по себе. И посоветоваться о проблемах ему не с кем.

Есть и третий вариант, когда взрослые возводят чадо на престол. Что бы подросток ни сделал - все замечательно.

Согласно статистике, на 100 тысяч молодых людей в возрасте 15-19 лет приходится почти 20 случаев суицида, что превышает мировой показатель в 2,7 раза. Об этом заявил Павел Астахов, Уполномоченный при президенте РФ по правам ребенка. По словам психологов, улучшения пока ждать не приходится.

Обстановку усугубляют и новые факторы современного мира, толкающие подростков к последней черте: СМИ, которые подробно освещают каждую историю самоубийства, вызывая стремление к подражанию у других подростков; Интернет, где можно свободно найти целые сайты и группы с подробными описаниями способов суицида. В одной из социальных сетей есть клуб для самоубийц, где даже проводится опрос: "Какой способ самоубийства вы бы выбрали". Уже ответили свыше 1600 подростков. Наиболее популярными оказались таблетки (28,4 процента), затем прыжок с крыши (18,4 процента), третье и четвертое место делят способы "застрелиться" и "вскрыть вены" (16 и 15,4 процента).

С наступлением зимы психологи предостерегают о начале "опасного" сезона. По оценкам экспертов, суициды учащаются с приближением новогодних праздников. Это происходит по ряду причин - в том числе из-за того, что свободное время не приносит желаемой радости, и внутреннее состояние подростка ещё больше угнетается. Однако суицид можно предотвратить.

В СК РФ напоминают, что "недооценка серьезности чувств и намерений ребенка может привести к непоправимым последствиям". Специалисты говорят, что нельзя пропускать устойчивое снижение настроения. Частым спутником суицидального поведения считается депрессия.

А еще высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное беспокойство ребенка, его повышенная тревожность, особенно если они сочетаются с нарушениями сна, аппетита.

Чувство вины, которое не связано с реальными проступками. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, "копается" в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.

Частые поисковые интернет-запросы на тему смерти и способов ухода из жизни тоже должны насторожить родителей. Если в истории браузера встречаются сайты, связанные с суицидальной тематикой, нельзя исключить, что подросток приступил к планированию суицида.

Повышенный интерес к лекарствам, изучение инструкций по применению, аннотаций лекарственных средств, главным образом седативного действия. Приобретение средств, способствующих совершению суицида. Покупка средств увечья, лекарств указывает на подготовку к реализации суицидального замысла.

Родителей должен насторожить и раздаривание вещей, особенно субъективно значимых для ребенка.

О том, что Следственный комитет планирует подготовить памятку, было заявлено еще месяц назад.

"Вопрос особенно актуален, так как в последнее время в Москве достаточно часто подростки кончают с жизнью самоубийством. Поэтому сотрудники нашего управления приняли решение о подготовке такой памятки", - рассказала старший помощник руководителя столичного ГСУ СК РФ Юлия Иванова.

Это не первая инициатива правоохранителей, касающаяся безопасности подрастающего поколения. Ранее МВД выпустило памятку о том, как делать селфи без опасности для жизни и здоровья. Муниципальные власти Арбата хотят повесить в своем районе предупреждающие таблички для любителей проникать на крыши высотных домов, а в Московском метрополитене разработали брошюру с рекомендациями о том, как действовать, если человек упал на пути.

ПАМЯТКА

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ

В состоянии ребенка:

Устойчиво сниженное настроение. Частым спутником суицидального поведения является депрессия. Нередко грустное настроение сопровождается мыслями об отсутствии перспективы, пессимистической трактовкой любого события.

Высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное беспокойство ребенка, его повышенная тревожность, особенно если они сочетаются с нарушениями сна, аппетита.

Чувство вины, которое не связано с реальными проступками. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.

В поведении ребенка:

Разговоры подростка о самоубийстве, о бессмысленности жизни. Вопросы ребенка родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?» Нередко обсуждение этих вопросов указывает на то, что мысли о смерти занимают ум ребенка.

Частые поисковые интернет-запросы на тему смерти и способов ухода из жизни. Если в истории браузера встречаются сайты, связанные с суицидальной тематикой, нельзя исключить, что подросток приступил к планированию суицида.

Повышенный интерес к лекарствам, изучение инструкций по применению, аннотаций лекарственных средств, главным образом седативного действия. Приобретение средств, способствующих совершению суицида. Покупка средств увечья, лекарств указывает на подготовку к реализации суицидального замысла.

Раздаривание вещей, особенно субъективно значимых для ребенка.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Риск совершения суицидальных действий выше при наличии в характере ребенка таких черт, как импульсивность, несдержанность, склонность к действиям на основе сиюминутных порывов без достаточного продумывания возможных последствий.

Значительная часть суицидальных попыток совершается не в результате тщательного планирования, а импульсивно и необдуманно, под влиянием текущего момента.

СОВЕТЫ

При первых же малейших подозрениях на возможность суицида открыто и деликатно поговорите с подростком, выслушайте его без осуждения и постарайтесь с полной ответственностью вникнуть в его проблему.

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь поговорить с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, спросите, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Недооценка серьезности чувств и намерений ребенка может привести к непоправимым последствиям.

Безразличное или пренебрежительное отношение к жалобам подростка способно подтолкнуть его на необдуманный шаг.

Со стороны взрослых ребенок должен постоянно получать поддержку, особенно в периоды возрастных кризисов и эмоциональных переживаний.

Научитесь вовремя распознать тревожные знаки и предотвращать серьезные проблемы, устанавливайте с ребенком отношения, пронизанные заботой и вниманием к его духовной жизни.

Открыто обсуждайте с ребенком семейные и внутрисемейные проблемы.

Помогайте ребенку строить реальные жизненные планы и поддерживайте его в достижении своих жизненных целей.

Учите ребенка распознавать источник психологического дискомфорта, преодолевать препятствия и трудности, опираясь на надежду и уверенность. Учите не только советами, но и своим примером.

Поощряйте и развивайте в ребенке все хорошее, помогайте ему осознавать его способности.

Ни при каких обстоятельствах не используйте физические наказания.

В любой ситуации будьте для своего ребенка внимательным слушателем и деликатным советчиком.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Все, что связано с ребенком, имеет большое значение.

Атмосфера взаимного доверия является обязательным условием воспитания счастливого человека.