



Как работать с подростками, играющими в суицидальные социальные игры

Базовая информация.....	2
История вопроса.....	2
Особенности «вирусных социальных игр».....	3
Как работать с «вирусными социальными играми».....	3
Как работать с подростками, которые играют в «вирусные социальные игры».....	4
Про особенности суицидального поведения у подростков.....	5
Мотивы суицидального поведения.....	5
Особенности поведения.....	6
Характеристики поведения.....	7
Демонстративное поведение.....	7
Аффективное суицидальное поведение.....	8
Истинное суицидальное поведение.....	8
Виды суицидальных реакций.....	8
Удерживающие от суицида мотивы.....	10
Возможные источники суицида.....	10
Что можно сделать, чтобы помочь?.....	11
Дополнительная информация по теме.....	15

Базовая информация

История вопроса

В России история опасных интернет-игр началась с «групп смерти» - предмета нашумевшей статьи «Новой газеты», опубликованной 16 мая 2016 года. На тот момент подростки объединялись в закрытые сообщества и выполняли задания, подводящие к суициду. Обнаруженные группы заблокировали, началось расследование. Вновь поднялась информационная волна, связанная со смертью девочки Риты Паленковой, которая перед самоубийством оставила на своей странице в соцсети «ВКонтакте» «предсмертную записку»: фото с подписью «ня.пока.».¹ К лету основной шум стих, а следующая волна поднялась в ноябре 2016 с задержанием Филиппа Будейкина, более известного как Филипп Лис, администратора нескольких групп, и продолжается до сих пор.

На данный момент существует следующий основной сценарий игры: подростки публикуют в соцсетях специальные хэштеги, тексты и стихи, по которым их должны найти «кураторы», взять в игру и в течение 50 дней давать опасные задания. Финалом должен стать суицид игрока.²

Стоит отметить, что Россия - не единственная страна, в которой распространяется социальный интернет-вирус. Например, в 2015 году Великобританию захлестнула волна «Paracetamol challenge». Подростки соревновались в том, кто больше съест таблеток парацетамола. Все это транслировалось в соцсети.³ Были зарегистрированы сильные отравления, несколько смертельных случаев.

В той же Великобритании в течение 8 лет распространялась игра Tombstoning. Участники прыгали с обрывов или дамб в воду, пока друзья снимали их на видео. Задание передавалось от участника к участнику. Результатом стали, как минимум, 20 смертей, 60 серьезных повреждений.⁴

¹ Подробнее:

http://wikireality.ru/wiki/Море_Китов

http://wikireality.ru/wiki/Филипп_Лис

http://wikireality.ru/wiki/Рина_Паленкова

<http://wikireality.ru/wiki/Ня.пока>

http://www.wikireality.ru/wiki/Группы_смерти

² Полная информация - в видео: <https://youtu.be/jRIY-PiABo4>

³ Подробнее:

<https://www.theguardian.com/society/2015/may/27/police-warning-paracetamol-challenge>

⁴ Подробнее:

<http://www.express.co.uk/news/weird/580302/Paracetamol-challenge-Charlie-Charlie-suicidal-online-crazes-killing-children>

Особенности «вирусных социальных игр»

Когда мы говорим о подобных играх в соцсетях, важно понимать, что Интернет - это лишь площадка, где подростки объединяются в группы по интересам и играют. До появления Интернета подростки общались в школе и во дворах, в кружках и секциях - и опасных игр тоже хватало: беготня в заброшенных зданиях и на стройках, опасные разборки и прочее.

Эти явления объединяет базовая идея: подростки ищут свое место в мире, хотят проверить свои границы, а потому ищут адреналина и приключений. Кроме того, подростку не хочется выбиваться из круга, он стремится быть похожим на свое социальное окружение. Если все друзья делают что-то (играют в интернет-игры, дерутся с соседним районом, выигрывают соревнования по баскетболу), подросток постарается быть с ними.⁵

Именно поэтому, по нашим наблюдениям, основная часть игроков в вирусных социальных играх - пришли туда «за компанию». Основные причины, по которым ребята начинают играть (порой актуальны сразу несколько причин):

- Скучно, «нечего делать»
- Не хватает ощущений, адреналина
- Все друзья играют
- Друзей нет, хочу найти в игре
- Все вокруг об этом говорят - любопытно
- Хочется проверить себя: я же смогу начать - и выйти
- Есть реальные проблемы, желание расстаться с этой жизнью или навредить себе

Распространение знаний об игре приобрело вирусный характер за счет реакции в Интернете, и в подростковой среде, чуткой к тенденциям, а также благодаря СМИ.

Как работать с «вирусными социальными играми»

Так как в подростковой среде очень сильна тенденция к подражанию, критически важно ограничивать распространение информации, которая могла бы привлечь подростков.

«Недопустимо открытое прямое публичное обсуждение с несовершеннолетними суицидальных случаев. Зачастую цена подобных мероприятий – жизнь кого-то из подростков, так как в подростковой среде возможно повторение суицидальных попыток по механизму подражания, заражения, протестной реакции и др.»⁶

В игру может привлечь:

⁵ Подробнее: А.А. Реан "Психология подростка. Учебник"

⁶ М.А. Алимova. «Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция»

- ореол таинственности и опасности, теории заговора (хочу почувствовать себя особенным)
- Большой шум (все говорят - хочу попробовать)
- Сочные подробности (это так красиво и романтично)

Важно помнить, что в подростковом возрасте понятие "смерть" обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, отстраненное от собственной личности – у большинства подростков, особенно нынешнего, тщательно оберегаемого от стрессов поколения нет опыта контакта со смертью. А значит, даже прямая угроза жизни может не быть воспринята адекватно.

Основная рекомендация: сообщать об играх в спокойном, информативном тоне, без лишних подробностей. По возможности, избегать сообщений об интересных деталях игры, способах попасть в нее, деталях, которые могут привлечь подростков.

Как работать с подростками, которые играют в «вирусные социальные игры»

Если родители, друзья или знакомые заметили на странице в соцсети призывные хэштеги и посты, первым шагом должен стать анализ ситуации. Нужно определить, к какой из двух больших групп потенциально принадлежит игрок.

- **Те, кто играет из интереса -**

как правило, используют для игры свою реальную страницу, но могут заходить и с дополнительных «фейковых» аккаунтов. На странице, как правило, будут подписки на нейтральные подростковые группы и видео: шутки, смешные картинки, популярные сообщества по интересам (машины, спорт, косметика, книги, кино и т.п.). Наряду с обычным контентом может присутствовать несколько групп с мрачным контентом.

- **Те, кто действительно думает о суициде или о самоповреждении -**

как правило, играют с дополнительной страницы, возможно анонимной, реже - с основной. На странице достаточно мрачный контент: видео, картинки, музыка с депрессивной окраской. В подписках можно найти сообщества, в которых также публикуются подобные материалы. В постах могут присутствовать мотивы самоповреждения, кровь, синяки.

ВНИМАНИЕ: анализа по странице недостаточно. В первую очередь нужно поговорить с подростком. Аккуратно расспросить, почему он играет. Если взломать переписку или отобрать гаджеты, контакт будет потерян, и истинные мотивы выяснить будет очень сложно.

Если разговор и аналитика показывают, что подросток играет от скуки, следующий шаг - выведение его из игры. Сначала стоит выяснить, чего конкретно в реальности не хватает молодому человеку или девушке, а затем предложить альтернативы. Хорошим вариантом

могут быть активные виды спорта, городские квесты. Большую роль играет общение с родителями или другими близкими людьми.

ВАЖНО: нельзя «выводить» ребенка из игры без ведома и участия родителей. В том, что он оказался там, есть их ответственность. Скучающий подросток, возможно, отдан на воспитание школе и гаджетам: родители заняты работой и личной жизнью и физически не успевают заметить, что происходит дома. Если не работать со всей системой в целом (родители + ребенок), возможны два варианта: подросток вернется в игру снова, или «спасатель» создаст созависимость, превратится в человека, удерживающего ребенка от возвращения в игру. Лучше всего, если вопросы с игроком будет решать семья.

Скучающие игроки могут получить предложение стать куратором игры. Такое предложение чаще принимают подростки, которым не хватает уважения и власти в реальном мире. В таком случае стоит подробно и без осуждения обсудить происходящее и обратиться с подростком к специалисту.

Вторая категория игроков - гораздо более нестабильна и имеет реальный шанс дойти до конца игры. Это они - потенциальные суициденты, и им будет посвящена основная часть данного пособия.

Про особенности суицидального поведения у подростков

По материалам сборника методических рекомендаций «Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция», автор-составитель М.А. Алимова.

Суицид занимает третье место в классификации причин смертности у населения (после онкологических болезней и заболеваний сердца). По данным ВОЗ около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст. Число же суицидальных действий и намерений гораздо больше.

ВАЖНО: общая цель всех суицидентов – поиск решения. Цель каждого суицида состоит в том, чтобы найти решение стоящей перед человеком проблемы, вызывающей интенсивные переживания.

То есть, когда подросток задумывается о суициде и решается на него, он хочет таким образом решить глобальную проблему, заслоняющую весь мир.

Так как в советское время статистика суицидов не раскрывалась, может возникнуть ощущение, что самоубийств стало больше. Однако, как говорят психиатры, имеющие доступ к статистике советского периода, уровень суицидального поведения примерно одинаков на всем течении времени.⁷

Мотивы суицидального поведения

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности, невозможность быть понятым

⁷ Подробнее:

<http://www.the-village.ru/village/people/city-news/230683-suitsidolog>

- Действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделенная любовь, ревность
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом из семьи родителей.
- Чувство вины, стыда, скомпроментированность, оскорбленное самолюбие, угрызения совести, недовольство собой
- Боязнь позора, насмешек, унижения
- Страх наказания, нежелание принести извинения
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность
- Чувство мести, злобы, протеста, угроза, вымогательство
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»)

Последний пункт важен для нас, потому что некоторые подростки, которые только вскользь думали о суицидальных действиях, под воздействием информационной волны начинают думать об этом всерьёз.

Основные причины суицидов:

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется)
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя)
- Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Особенности поведения

Суициды и суицидальное поведение в подростковом возрасте имеют ряд особенностей:

1. Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий.

Понятие "смерть" в этом периоде обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, отстраненное от собственной личности. Подросток принимает мысль о собственной смерти, но стремясь преодолеть тревогу, вызванную ею, в реальности отрицает такую возможность.

Нередко многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривали смертельного исхода. В отличие от взрослых, у них отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажным аутоагрессивным поступком. На практике это заставляет все виды аутоагрессии в этом возрасте рассматривать как разновидности суицидального поведения.

В младшем подростковом возрасте (12-14) суицидальные проявления, как правило, не планируются заранее, попытки самоубийства совершаются при помощи первых попавшихся под руку средств, в ситуациях угрозы наказания. У этой группы подростков покушения на самоубийство не имеют тяжелых медицинских последствий. Это не истинное стремление к смерти, а желание избежать конфликта, устранившись от трудной ситуации.

В средней возрастной группе (15-16) суицидальные проявления характеризуются демонстративными самоповреждениями, попытки имеют цель отомстить обидчику, наказать окружающих. Часто попытки суицида осуществляются в состоянии аффективного напряжения, в кульминационные моменты конфликта, и медицинские последствия таких покушений бывают тяжелыми.

Для подростков данной возрастной группы характерны приступы раздражительности и злобности, эмоциональной неустойчивости, **жажда чувственных (сенсорных) переживаний, в сочетании с бедностью интересов**, ограниченностью кругозора, неадекватным реагированием на различные ситуации обмана, крушения надежд, неудачи. Такие подростки еще неустойчивы к стрессам, практически не владеют навыком самоконтроля.

Именно жажда чувственных интересов (ощущений опасности, чего-то нового и необычного) может привести подростка в опасные социальные игры.

2. Несерьезность, мимолетность и незначительность мотивов (с точки зрения взрослых), которыми суициденты детского возраста объясняют свои попытки самоубийства.

Взрослым важно помнить, что незначительные для старшего возраста причины для подростка могут быть очень глобальными.

3. Суицидальные попытки не имеют прямолинейной зависимости от наличия и характера психопатической симптоматики, в частности депрессии. В соотношениях этих двух факторов чрезвычайно важная роль принадлежит влиянию окружающей среды.

4. Взаимосвязь попыток суицида детей и подростков с некоторыми видами отклоняющегося поведения: побегам из дома, прогулами в школе, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтными взаимоотношениями с родителями, случаями алкоголизации, наркотизации, сексуальными эксцессами и т.д.

Характеристики поведения

В отечественной и зарубежной литературе наиболее часто используют такую классификацию суицидального поведения: демонстративное, аффективное и истинно суицидальное поведение.

Демонстративное поведение

В основе этого типа поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать как ему трудно справляться в 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.

При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде **порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами**, изображения повешения. Попытки не доводятся до результата.

Такое поведение часто демонстрируют игроки в «китов» с признаками суицидальности.

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.

При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, **отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами**. Это тоже один из вариантов поведения «китов».

Истинное суицидальное поведение

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

Поскольку действия являются продуманными, попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают **к повешению или к прыгиванию с высоты**.

У некоторых потенциальных суицидентов в ходе игры демонстративное и аффективное поведение сменяется истинным. Важно понимать, что в случае принятия серьезного решения об уходе из жизни, подросток, скорее всего, постарается, чтобы об этом никто не узнал. Такой тип поведения распознать сложнее всего. Серьезным знаком могут послужить **кардинальные изменения в поведении**: раньше ребенок был нервным - теперь удивительно спокоен, раньше был веселым - теперь очень грустный, но о причинах ничего не говорит.

Виды суицидальных реакций

Когда дело доходит до попыток суицида, можно ожидать следующие суицидальные реакции.

Суицидальные реакции по типу «призыва» («крик о помощи»). К данной группе относят случаи, когда индивид совершает суицидальную попытку, руководствуясь целью привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку.

На вопрос: «Зачем Вы это сделали?» такие лица обычно отвечают: «Чтобы другие люди поняли, какое сильное отчаяние я чувствую»; «Чтобы получить помощь от других людей». К данной группе также относят демонстративно-шантажные попытки, которые предпринимаются с целью повлиять на определенных лиц из социального окружения.

При наличии мотивов данного типа индивид, как правило, перед совершением суицидального акта в прямой или косвенной форме **сообщает о своих намерениях** или угрожает покончить с собой.

Лица, руководствующиеся мотивами по типу «крика о помощи», обычно не думают о возможном летальном исходе своих действий, они больше думают о том, как окружающие прореагируют на их поступок.

Мотивы данного типа характерны для лиц молодого возраста с истероидными, тревожно-мнительными или инфантильными чертами.

Суицидальные реакции по типу «протеста». К этой группе относят случаи, когда человек, испытывая возникшие на фоне конфликтной ситуации чувства гнева, ярости, обиды, совершает самоповреждающие действия, чтобы выразить свой протест против происходящего.

На вопрос о цели суицидальных действий такие лица обычно отвечают: «Чтобы как-то выразить свой гнев (обиду)»; «Чтобы наказать виновных, чтобы им стало хуже».

Самоповреждающие действия обычно не запланированы, носят характер «коротких замыканий», нередко совершаются в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Реакции данного типа характерны для лиц молодого возраста, с возбудимыми и эмоционально неустойчивыми чертами.

Суицидальные реакции по типу «избегания». К данной группе относят случаи, когда человек, находясь в какой-либо трудной, психотравмирующей жизненной ситуации, совершает акт суицида под влиянием переживаний безысходности, беспомощности, тщетности всех усилий по исправлению создавшегося положения (избегание ситуации).

На вопрос: «Зачем Вы это сделали?» такие лица обычно отвечают: «Ситуация была так невыносима, что я просто не знал, что мне сделать еще»; «Хотел избежать невыносимой ситуации, отвлекся от мыслей о ней». К данной группе также относят случаи, когда индивид совершает суицидальную попытку с целью уменьшения негативных эмоциональных переживаний или отвлечения от них (избегание страдания). На вопрос о цели суицидальных действий такие лица отвечают: «Сделал это, чтобы освободиться от невыносимой душевной боли»; «Хотел перестать чувствовать тревогу и отчаяние».

Близкий вариант таких суицидальных реакций – **самоповреждение (self-harm)**: порезы на чувствительных частях тела с целью «заглушить» эмоциональную боль физической. Могут носить как демонстративный, так и скрытый характер. Порой подростки, наносящие себе повреждения, обнаруживают их перед важными для себя людьми как бы невзначай, отправляя таким образом «крик о помощи».

Первые три типа суицидального поведения в чистом или смешанном виде характерны для подросткового возраста.

Суицидальные реакции по типу «самонаказания». Данная группа включает случаи, когда человек совершает суицид под влиянием интенсивных переживаний стыда, вины, чувства ненависти к себе. На вопрос о цели суицидальных действий такие лица обычно отвечают: «Хотел наказать себя». Самоубийство обычно совершается жестоким способом (самоповешение, падение с высоты).

Редко встречается среди подростков. Такого типа самоубийство может совершить подросток, которого «кураторы» довели до отчаяния, угрожая семье. Наказывающие себя чувствуют вину за то, что своей игрой «навели беду» на своих близких - и под давлением «кураторов» ребенок прерывает свою жизнь.

Удерживающие от суицида мотивы

(их сила уменьшается в сложных ситуациях)

1. **Убежденность в необходимости преодоления проблемы** («Как бы плохо я себя ни чувствовал, я всегда уверен, что еще не все потеряно»).
2. **Ответственность за семью** («У меня есть обязательства перед моей семьей»; «Я очень сильно люблю мою семью и никогда не оставлю их»).
3. **Страх суицида** («Я боюсь смерти и неизвестности»; «Я боюсь, что останусь в живых после попытки покончить с собой и стану инвалидом»).
4. **Страх социального отвержения** («Меня беспокоит, что другие станут считать меня слабым и никчемным, если я попытаюсь покончить с собой»).
5. **Моральные и религиозные установки** («Мои религиозные убеждения запрещают совершать суицид»).

Каждый из этих мотивов можно использовать для поддержки и вывода детей из игры.

Возможные источники суицида

По мнению большинства исследователей, **наиболее суицидогенны те семьи, которые внешне благополучны, но имеют скрытые конфликты**. Семьи с асоциальной направленностью способствуют адаптации ребенка к среде, выполняя роль защитных механизмов.

Для младшего пубертата наиболее опасны **внутрисемейные конфликты**, для среднего и старшего - **конфликты со сверстниками и в школе**.

Социально-психологические факторы играют решающую роль в стимуляции всех видов суицидального поведения. Среди них на первом месте оказываются факторы дезадаптации, связанные с нарушением социализации, когда **статус не соответствует уровню желаний**.

Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)

№	Проблема	балл
1	Утрата обоих родителей	5
2	Утрата одного из родителей или развод в семье	4
3	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	4
4	Изоляция в детском коллективе	4
5	Несправедливые методы воспитания, подавление	4
6	Тяжелые соматические болезни, инвалидность	3
7	Отсутствие опоры на любящего взрослого	3
8	Неудачи в учебе, низкие школьные успехи	3
9	Акцентуации личности	3
10	Употребление алкоголя и наркотиков	2
11	Нарушение контроля, импульсивность	2
12	Низкая самооценка	1
13	Тяжело протекающий пубертат	1
14	Пассивность, робость, несамостоятельность	1

Дети, набравшие более 25 баллов, могут быть учтены в группе риска суицида.

Что можно сделать, чтобы помочь?

Важно понимать, что суицидальное поведение не появляется просто так, оно является следствием каких-то внешних или внутренних конфликтов подростка. Зачастую, ключевую роль играет чувство заброшенности, неприятия внешним миром. Основной поддержкой в этой ситуации может послужить работа специалиста со всей семьей. Вмешательство в ситуацию постороннего человека может привести к драматичным последствиям.

Если по каким-то причинам вы общаетесь с потенциальным суицидентом, **помните: к этому человеку нужно относиться с уважением и принятием**. Проблемы, которые выглядят смешно для вас, могут быть для человека крушением мира. Кроме того, важно создать атмосферу спокойствия и доверия. Человеку должно быть комфортно в разговоре. Ниже несколько базовых правил общения.

1. Примите суицидента как личность.

Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда кажется соблазнительным отрицать, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей всех возрастов, рас и социальных групп совершают самоубийства.

Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

2. Установите заботливые взаимоотношения.

Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию **уверенного принятия** отчаявшегося человека.

В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Следует не только словами, но и невербальной жестикуляцией продемонстрировать искреннюю поддержку, без чтения морали. Чтобы перестать страдать от самоосуждения и других переживаний, **тревожная личность должна постараться понять свои чувства**. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и не любим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами.

Именно этот пункт зачастую нарушают всевозможные антисуицидальные движения, которые пишут игрокам в комментариях и личных сообщениях оскорбления, угрозы, а также пытаются давить, таким образом потенциально подталкивая игроков продолжать смертельную игру.

3. Будьте внимательным слушателем.

Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они **нуждаются в обсуждении своей боли**, фрустрации и того, что описывают: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

4. Не спорьте.

Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Распространено и другое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Часто именно эта мысль толкает суицидента на действие. Ни в коем случае **не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве**.

5. Задавайте вопросы.

Лучший способ вмешаться в кризис - заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадёжной?», «Как ты думаешь, почему у тебя

появились эти чувства?». Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...»

Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает страх, что вы его осудите, и готов уйти.

6. Не предлагайте неоправданных утешений.

Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. Если вы услышите от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, за исключением вашей личной тревоги. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный человек может воспринять такой ответ **как проявление отвержения и недоверия.**

Если вести с ним беседу с любовью и заботой, это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда человек отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя» и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничтожают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

7. Предложите конструктивные подходы.

Вместо того чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», **попросите поразмыслить об альтернативных решениях,** которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время?», «Когда ты почувствовал себя хуже?», «Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены?», «К кому из окружающих они имели отношение?».

Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, **чтобы он идентифицировал проблему** и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить.

Когда кризисная ситуация и эмоции выражены, следует выяснять, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется «оценкой средств, имеющихся для решения проблемы». Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в аналогичной ситуации. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у тебя

раньше сходных переживаний?» Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта. Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для человека, что он еще ценит.

8. Вселяйте надежду.

Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми крайне ответственна и требует серьезного подхода. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что ты говоришь и чувствуешь. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

9. Оцените степень риска самоубийства.

Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства, ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и вплоть до разработанного плана суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки.

Помните о том, как **важно сохранять заботу и поддержку** на первых порах, когда кажется, что угроза миновала.

Подведем итог. Опасные социальные игры - еще одно подростковое течение, схожее с эмо и готами нулевых, хиппи шестидесятых и прочими движениями. Специфика этой ситуации – вирусный характер распространения, преимущественно в сети Интернет.

Если ваш ребенок, ребенок знакомых или просто встреченный подросток разместил игровые хэштеги, вероятнее всего, он играет просто из интереса. Но нельзя исключить ситуацию, что подросток действительно задумывается о том, чтобы причинить себе вред.

Желание участвовать в подобных движениях возникает из-за отсутствия важного элемента в жизни: это могут быть проблемы с друзьями или влюбленностями, проблемы в школе или семье, недостаточная «яркость» жизни. **Каждый случай индивидуален, требует комплексного анализа и работы как с самим подростком, так и с его семьей.**

Агрессия, запреты, давление - все это только помешает решить проблему, а вот открытый честный разговор и работа со специалистами - поможет.

Таким образом, основная наша рекомендация - комплексная работа с играющими подростками и их семьями под руководством специалиста.

Дополнительная информация по теме

История вопроса:

http://wikireality.ru/wiki/Море_Китов

http://wikireality.ru/wiki/Филипп_Лис

http://wikireality.ru/wiki/Рина_Паленкова

<http://wikireality.ru/wiki/Ня.пока>

http://www.wikireality.ru/wiki/Группы_смерти

Дополнительно:

общая информация по игре, большой обзор - <https://youtu.be/jRIY-PiABo4>

Хорошие материалы в СМИ:

- Что делать родителям с детьми-китами

<https://thequestion.ru/questions/110730/nedavno-poyavilas-novost-pro-samoubiistva-podrostkov-iz-za-grupp-vk-v-chem-sut-f57-more-kitov-i-t-d-pravda-li-cto-oni-celenapravlenno-tolkali-k-suicidu>

<https://meduza.io/feature/2017/02/22/cto-delat-esli-rebenok-risuet-sinih-kitov-instruktsiya>

- Еще одна игра: беги или умри

<http://www.amic.ru/voprosdnya/380877/>

- Что сейчас происходит в соцсетях, какие есть движения

https://vk.com/psy_safety?w=wall-134618886_36

<https://meduza.io/feature/2017/02/13/v-sotssetyah-massovo-pishut-o-gruppah-smerti-sinih-kitah-i-samoubiystvah-cto-proishodit>

- Про суицид в России и отношение к нему

<https://meduza.io/feature/2015/12/18/samoubiytsy>

<http://www.the-village.ru/village/people/city-news/230683-suitsidolog>

Центр психологической безопасности, 2017