

Профилактика саморазрушающего поведения.

Подростковый суицид – это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о смерти у подростков и детей крайне неотчетливо и не сформировано. Многие подростки искренне думают, что после гибели последует «перезагрузка» и можно будет «снова появиться на поле жизни», словно в компьютерной игре.

Каковы причины подросткового суицида?

- Отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком.
- Неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
- Отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе. Серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.
- Тяжелый психологический климат в семье, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей.
- Неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого.
- Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера суицида в близком окружении, особенно родителей и друзей;
- Депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.

Мотивы суицида, как правило, незначительны: плохая оценка по предмету в школе, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения. Накапливание негативных переживаний может создать неблагоприятную почву для срыва у подростков. Негативные переживания возникают в ответ на семейные конфликты, частые наказания, недовольство родителей друзьями детей, частые упреки и поучения старших и взрослых.

Каковы признаки замышляемого суицида?

- Рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.
- Тревожно-возбужденное поведение, внешне даже похожее на подъем, с проявлениями суеты, спешки;
- Затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинками катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
- Депрессивное состояние, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении заметно оцепенение, сонливость;
- Разговоры на темы самоубийств, смерти,
- Повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни,
- Употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Что делать при подозрении на попытку суицида у подростка?

Нельзя оставлять подростка без присмотра. Следует убрать все потенциально опасные предметы. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Убедите подростка, что его жизнь нужна друзьям, родным и близким. Обязательно обратитесь к специалисту (психологу, психиатру)

«Группы смерти» в социальных сетях»

Родителям также следует помнить, что современные подростки значительную часть свободного времени проводят в социальных сетях.

Существует опасность, что подросток, склонный к суицидальному поведению может присоединиться к сообществам, которые пропагандируют насилие и призывают к суицидальным действиям. Самые распространенные их названия: «синий кит», «разбуди меня в 4.20», «Я в игре», «Тихий дом». Названия могут быть и другие.

Суть явления в том, что существуют психически не нормальные люди, которым доставляет удовольствие, провоцировать на само - разрушающее поведение других людей. Их бодрит возможность манипулировать другим человеком, управлять, провоцировать на опасные поступки. Такие люди были всегда, но с появлением современных коммуникаций у них появилась возможность реализовывать свои нездоровые желания, находя свою «жертву» через интернет.

Они находят подростков по депрессивным записям и хештегам вот такого вида: #F57, #F58, #F28. Если набрать один из этих хештегов, то можно увидеть и страницы подростков, которые ищут «группы смерти», и сами эти группы.

Когда ребенок кликает на «игровой» хештег, он находит одну из групп. Здесь с ним связывается «куратор». Он дает задания, чтобы проверить готов ли подросток «поиграть». «Куратор» выясняет, из какой семьи новый участник, какое у него настроение, выведывает информацию, чтобы понять, сможет ли он манипулировать этим подростком, есть ли у него защита в виде родителей и близких взрослых. Обычно «злодей» выбирает депрессивных детей и подростков, которые большую часть свободного времени находятся без присмотра взрослых. Потом подростку предлагают различные задания. Например, нарисовать на руке шариковой ручкой кита, порезать себе руки опасным лезвием, сделать фото на крыше высотки или перед проезжающим автомобилем. Задания усложняются вплоть до самоубийства подростка.

Каковы признаки того, что ребёнок состоит в «группах смерти» в социальных сетях?

Подавленное состояние, сонливость, замкнутость. Кожные покровы могут иметь какие-либо повреждения. В частности используется символика с изображением бабочек и китов. Сообщества, в которых состоит ребёнок в социальных сетях, имеют такие названия: «Синий кит», «Разбуди в 4.20», «Тихий дом», «Море китов», «Мёртвые души». На странице ребенка в социальной сети записи: F57, F58, F28. Иероглифы красно-чёрного цвета, картинки с изображением китов, бабочек, фразы с суицидальным и депрессивным контекстом и призывом.

Что делать если у родителей возникает подозрение, что ребенок состоит в «группах смерти» в социальных сетях?

Родителям важно помнить, что если ребенок состоит в группах такого рода – это очень серьезное проявление суицидального поведения. В этом случае родителям следует пересмотреть свои отношения с ребенком, наладить с ним контакт и обратиться к специалисту (психологу, психиатру).

Родителям следует проверять кожные покровы ребенка на предмет наличия каких-либо повреждений. Контролировать сообщества в социальных сетях, в которых состоит ребенок, а также фото и видеофайлы в телефоне или планшете ребенка. Установить функцию «родительский контроль» на всех гаджетах. Также, родителям следует рассказать о правилах поведения в сети «Интернет». О том что, нельзя общаться в Сети с незнакомцами, (добавлять в друзья можно только тех, с кем знаком лично), выкладывать откровенные фотографии, сообщать о своем местонахождении.