



# 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.».<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup> 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.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Подробнее:

[http://wikireality.ru/wiki/Море\\_Китов](http://wikireality.ru/wiki/Море_Китов)

[http://wikireality.ru/wiki/Филипп\\_Лис](http://wikireality.ru/wiki/Филипп_Лис)

[http://wikireality.ru/wiki/Рина\\_Паленкова](http://wikireality.ru/wiki/Рина_Паленкова)

<http://wikireality.ru/wiki/Ня.пока>

[http://www.wikireality.ru/wiki/Группы\\_смерти](http://www.wikireality.ru/wiki/Группы_смерти)

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

<sup>3</sup> Подробнее:

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

<sup>4</sup> 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.<sup>5</sup>

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.»<sup>6</sup>

В игру может привлечь:

---

<sup>5</sup> Подробнее: А.А. Реан "Психология подростка. Учебник"

<sup>6</sup> 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.<sup>7</sup>

## Мотивы суицидального поведения

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности, невозможность быть понятым

---

<sup>7</sup> 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, отвлечься 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/Море_Китов)

[http://wikireality.ru/wiki/Филипп\\_Лис](http://wikireality.ru/wiki/Филипп_Лис)

[http://wikireality.ru/wiki/Рина\\_Паленкова](http://wikireality.ru/wiki/Рина_Паленкова)

<http://wikireality.ru/wiki/Ня.пока>

[http://www.wikireality.ru/wiki/Группы\\_смерти](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://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