

6. КИБЕРСАМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ И КИБЕРСУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ (СЕЛФХАРМ) — это комплекс действий аутоагрессивного характера, нацеленных на причинение физического вреда собственному телу (включает несуицидальное самоповреждающее поведение и суицидальные попытки).

НЕСУИЦИДАЛЬНОЕ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ — потенциально нелетальный намеренный акт аутоагрессивного поведения, связанный с физическим повреждением собственного тела и не имеющий в своей основе для человека цели собственной смерти.



Некоторые возможные действия:

порезы, расцарапывание, обжигание кожи, удары головой или кулаком о стену и др.

ВАЖНО



Менее очевидные симптомы:

голодание, переедание, злоупотребление алкоголем или ПАВ, нанесение шрамов и др.

ВАЖНО

наиболее уязвимой в отношении самоубийства возрастной группой являются подростки, однако в последние годы отмечается тенденция к снижению возраста первого дебюта.

В развитии суицидального поведения особую роль играют социально-психологическая дезадаптация, суицидальное кризисное состояние, суицидальный риск и пресуицидальный период, то есть период формирования суицидальной активности, границами которого являются момент возникновения суицидальных побуждений и момент осуществления суицидальных действий.

Аффективно-импульсивный (острый)
тип (до суток)

← **Два типа пресуицидальных периодов** →

Гипотимный (хронический) тип
(свыше суток)

В настоящее время может демонстрироваться в онлайн-среде:

КИБЕРСУИЦИД – формирование и/или реализация суицидальных мыслей посредством разнообразных форм участия в интернет-коммуникации.

Признаки киберсамоповреждающего и киберсуицидального поведения

- * размещение (сохранение в своих интернет-ресурсах, отметка “нравится”) материалов о самоповреждениях/суицидальной направленности (хэштеги, картинки, видео, песни и т.д.)
- * комментарии материалов о самоповреждениях/суицидальной направленности, особенно на онлайн-форумах
- * участие в сообществах на тему самоповреждений/суицидальной направленности (нормализация и героизация такого поведения)
- * опыт киберагрессии (травли и/или социальной изоляции)
- * люди реализуют свою потребность в поиске поддержки; осмыслении своих чувств; понимании того, что их проблема не уникальна
- * нормализация и положительная оценка суицидального поведения, поиск напарников для совершения суицида и свободное распространение информации о способах самоповреждения, повышение уровня безнадежности

Особенности поведения несовершеннолетнего, которые могут насторожить

- * устойчивые (в течение более 2-х недель) проявления подавленного настроения, пониженного эмоционального фона (включая чувства безнадежности, одиночества, тревоги), раздражительности
- * резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам
- * любые резкие изменения в привычном поведении (например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия; стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым)
- * прямые или косвенные заявления о желании умереть, или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь (даже если педагогу кажется, что эти заявления носят демонстративно-шантажный характер)
- * наличие рискованного, агрессивного поведения, фактов употребления ПАВ, алкоголя
- * наличие фактов ухода из дома

ФОРМЫ КИБЕРСАМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО И КИБЕРСУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ — онлайн форма или смешанная форма (проявляется не только онлайн, но и офлайн или наоборот).

ПОДВИДЫ КИБЕРСАМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО И КИБЕРСУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СМЕШАННОЙ ФОРМЫ

01

Киберсамоповреждение (селфхарм)

в Сети проявляется в виде публикации контента, связанного с данной тематикой в своем аккаунте, публичке или канале, или размещении своего контента (фотографий, видео; наиболее частая форма — порезы кожи и расцарапывание кожи при помощи острых предметов) в сетевых сообществах социальных сетей.

02

Киберсамоубийство

действия, направленные на групповое или индивидуальное лишение себя жизни, которые совершаются в результате и/или посредством использования интернет-ресурсов.

03

Информационный киберсуицид

самоубийство с применением знаний, почерпнутых из Интернета.

04

Онлайн-киберсуицид

самоубийство в реальном времени, перед веб-камерой.

05

Парный онлайн суицид

самоубийство, при котором инициатор ищет себе партнера в сети Интернет.

06

Коммуникативный киберсуицид (флешмоб-суицид)

объединение ранее незнакомых между собой людей с целью группового онлайн-самоубийства на основе виртуального договора.

07

Аддитивный киберсуицид

это аутоагрессивные действия, спровоцированные интернет-зависимостью.



ПОДВИДЫ КИБЕРСАМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО И КИБЕРСУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН ФОРМЫ

Цифровое самоповреждение - направленное на самого себя влияние негативного онлайн-контента, цель которого заключается в том, чтобы вызвать у себя психологический дистресс или косвенно сообщить окружающим о своих психологических проблемах. Может включать в себя любой способ преднамеренного поиска и публикации оскорбительного контента о себе, например, создание негативного блога о себе или публикацию оскорбительных комментариев к собственным фото или видео анонимно, либо из ложного аккаунта, созданного специально для этой цели, известного как аккаунт-призрак.



Ведение ауточата с суицидальной направленностью - создание онлайн заметок или онлайн дневника с имитацией общения, где потенциальный суицидент ведет внутренний диалог о смерти и/или планировании самоубийства, оставляя цифровой след. Может проявляться в двух вариантах:



Такой внутренний диалог может являться выражением эгоцентрической речи, с помощью которой подросток пытается овладеть своим поведением, но в ходе которого происходит сильное эмоциональное самонакручивание, самоубеждение, постоянное прокручивание в голове негативных, депрессивных или тревожных мыслей и воспоминаний (то есть руминация).

Участие в деструктивных группах как проявлении аутоагрессивного поведения:

- * ведение переписки в чате с самим собой без присутствия других лиц;
- * организация в мессенджере закрытого канала, в который никто не может зайти, и ведение в нем диалога с самим собой.
- * **посвященных суицидальной тематике** (например, «группы смерти») или самоповреждениям. Нередко подобные группы ведут «кураторы», наполняющие группы подобным медиаконтентом и организовывающие опасные онлайн-квесты;
- * **посвященных диетам**. Подобные группы часто ведутся людьми, далекими от медицины, и следование их советам приводит к ущербу для жизни и здоровья.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ

В случае, если Вы:

- * знаете, что несовершеннолетний проявляет киберсамоповреждающее или киберсуицидальное поведение,
- * обнаружили у ребенка или подростка признаки наличия депрессивного состояния, факты нанесения себе физического вреда, суицидальные мысли нужно незамедлительно (сохраняя конфиденциальность по отношению к третьим лицам и этические нормы) воспользоваться общим алгоритмом действий (памятка 0.4), а также:
 - 01** сообщить родителям (законным представителям) ребенка о своих наблюдениях с целью мотивирования семьи на обращение за помощью к профильным специалистам;
 - 02** сообщить педагогу-психологу (при отсутствии – социальному педагогу, заместителю директора по воспитательной работе) о своих наблюдениях с целью (при необходимости) принятия оперативных мер для оказания экстренной помощи обучающемуся;
 - 03** сообщить администрации образовательной организации о сложившейся ситуации, с целью принятия управленческих решений по привлечению специалистов для оказания помощи обучающемуся, а также для составления плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося;
- * подозреваете влияние на ребенка третьих лиц через интернет, то в этом случае необходимо сообщить в правоохранительные органы.

ВАЖНО

склонение к совершению самоубийства, содействие совершению самоубийства и доведение до самоубийства являются преступлениями в соответствии со ст. 110 Уголовного кодекса РФ.

В случае смешанной формы киберсамоповреждающего и киберсуицидального поведения также используйте 4 памятку [Навигатора профилактики девиантного поведения](#) (2022)



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

- * **Всероссийский Детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122**
 - Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципального образования/субъекта Российской Федерации.
- * **Горячая линия «Ребёнок в опасности» Следственного комитета Российской Федерации** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-100-12-60#1**. Также для обращения доступна короткая комбинация 123.
- * **Горячая линия «Дети Онлайн»** <http://detionline.com/helpline/about>
- * **ЧАТ-БОТ «Добрыня» (антибуллинг)** <https://t.me/BylingBot>

- * **Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации** – (бесплатно, круглосуточно) **8-800-600-31-14**
 - На линии ежедневно и круглосуточно оказывается психологическая помощь и поддержка всем позвонившим, находящимся в кризисном состоянии или в кризисной ситуации.

КУДА МОЖНО НАПРАВИТЬ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

1. **Портал Растимдетей.рф** - навигатор для современных родителей по вопросам развития, воспитания и образования детей от 0 до 18 лет (статьи, памятки, буклеты).
2. **Психологический университет для родителей «Быть родителем»** - бытьродителем.рф