

**Вышедшая в мае этого года [статья «Группы смерти»](#) издания «Новая газета» вызвала колоссальный общественный резонанс. Благодаря родителям подростков запас «Корвалола» в аптеках практически иссяк, окна «высоток» стали наглухо заколачиваться, а каждый уважающий себя блогер или журналист дал свой ответ на это расследование.**

Темой статьи стали группы в социальной сети «ВКонтакте», «смакующие» суицидальную эстетику. По версии автора, администраторы этих групп сознательно толкали детей-подростков (коих было большинство подписчиков) на совершение самоубийства. Дети должны были пройти своеобразный «квест» за 50 дней, который обязательно завершался суицидом.

Мы не станем обсуждать, действительно ли настолько «зловещи» эти сообщества, была ли вина на их администраторах – это дело соответствующих государственных органов. Мы поговорим с экспертами – практикующими психологами – об истинных причинах подросткового суицида, о том, как не переборщить с давлением

на подростка, при этом умудриться не впасть в обратную крайность – равнодушие, а также о том, почему иногда не стоит брать на себя ответственность за всё вокруг.

**Ралина Валеева, старший лаборант кафедры психологии личности КФУ:**

***Подростки очень склонны к романтизации смерти и театрализации собственных душевных драм***



**– Есть ли какая-нибудь разница в отношении к суициду между мальчиками-подростками и девочками-подростками?**

– Девочки чаще совершают демонстративное самоубийство, мальчики – фатальное, хотя по статистике процент покушения на самоубийство выше именно у женского пола. Мужчины в основном используют активные методы, а женщины пассивные. Активные: смерть через повешение, прыжок с большой высоты, оружие. Девушки же выбирают «менее опасные» варианты, такие как употребление ядов, таблеток, вскрытие вен.

**– Какова основная причина совершения самоубийства среди подростков?**

– Как правило, попыткой суицида подросток хочет избавиться от проблем, уйти от ситуации, но истинный мотив кроется не в расставании с собственной жизнью, а в привлечении внимания. Ребенок хочет вызвать жалость, сочувствие, хочет, чтобы его выслушали. Иногда суицид выступает способом шантажа. Согласно концепции Шнейдмана, основная причина – это непереносимая

душевная боль (у кого-то от прессинга родителей, у кого-то от несчастной любви или стресса на учебе). Подростки не могут самостоятельно перешагнуть этот порог душевных страданий.

**– Действительно ли постоянные мысли о суициде – это психологическое отклонение, болезнь?**

– Основными предпосылками к суициду являются клиническая депрессия и предыдущие попытки самоубийства. Но единичные мысли о суициде в тяжелые периоды жизни не являются предвестниками психического расстройства. По статистике каждый подросток хотя бы раз задумывался о суициде, это не обязательно привело к действиям, может быть, он просто размышлял и прокручивал варианты возможного самоубийства. Подростки очень склонны к романтизации смерти и театрализации собственных душевных драм.

**– Легко ли довести подростка до самоубийства? И если такое происходит, то по каким причинам (со стороны того, кто доводит)?**

– Можно довести подростка до самоубийства даже не специально, особенно учитывая склонность подростков к подражанию (примером может послужить волна самоубийств после смерти Курта Кобейна). Если говорить о целенаправленном доведении, ловкая манипуляция сознанием подростка может сделать свое дело, особенно, если ребенок внушаем. У подростков еще не сформированы устойчивые качества личности, поэтому они склонны к драматизации и глобализации своих проблем, следовательно, уязвимы.

**– Как можно помочь подростку, если мы вдруг узнаём о его намерении совершить самоубийство?**

Необходимо признать значимость его проблем и переживаний, глубину эмоционального кризиса ребенка. Не навязывать свою точку зрения, не читать нотаций, а постараться переключить внимание на позитивные моменты его жизни. Главное, необходима включенность ребенка в жизнь семьи и наоборот: родители должны постараться установить семейный оптимизм. Объяснить, что

смерть – это не эксперимент, подросток должен поверить в реальность и необратимость смерти. Большой проблемой является именно недостаток времени для общения детей и родителей, зачастую в силу большой занятости последних. Подросток фактически остается один на один со своими проблемами, а родитель забывает о необходимости эмоциональной, психологической связи. Именно во взрослых ребенок ищет поддержку, именно они являются опорой. Увы, в ситуации, когда опора сама неустойчива, риск печального исхода увеличивается. Подростковое самоубийство – это крик о помощи, который мы, взрослые, слышим не всегда.

**Ильдар Абитов, доцент кафедры психологии развития и клинической психологии КФУ:**

***Если он многозначительно прощается, просит прощения за то, что раньше его не беспокоило... нужно обратить на это внимание и попробовать расспросить подростка о том, что с ним***

# **происходит**



**– Какие группы чаще всего совершают самоубийство?**

– Статистика указывает на то, что суициды чаще совершают подростки и пожилые люди. Это связано с их психологическими особенностями. В случае подростков это такие их особенности, как эмоциональная неустойчивость, сверхчувствительность к мнению окружающих (особенно к критике со стороны сверстников и авторитетных лиц), склонность к подражанию и группированию. В психологии известен так называемый «синдром Вертера», когда за одним подростковым суицидом, о котором стало известно, следует целый ряд суицидов, совершенных подростками подобным способом или на том же месте. В то же время суицид может использоваться психически здоровым человеком как способ выйти из травмирующей его ситуации. Известно, что среди подростков чаще остальных совершают суициды ребята, которых не принимают и третируют сверстники и взрослые (в частности, подростки с

гомосексуальной ориентацией).

**– Какие действия могут спровоцировать суицид подростка?**

– Подростки, как я уже отмечал, очень чувствительны к критике и отношению со стороны окружающих. Особенно для них важно отношение сверстников, принадлежащих к значимой для них (референтной) группе. Если представители этой группы демонстрируют свое неприятие, враждебность, либо подросток оказывается не принятым тем, кто для него очень важен (парень или девушка, в которого подросток влюблен), если подросток испытывает позор, не находит выхода из сложившейся ситуации, то он может совершить суицид.

**– И что же делать?**

– Для того, чтобы помочь подростку, необходимо обратить внимание на изменения в его поведении. Если он многозначительно прощается, просит прощения за то, что раньше его не беспокоило, слушает постоянно грустную музыку, читает литературу о смерти и суициде, прямо или косвенно заявляет о том, что ему надоело жить, жизнь бессмысленна, стал употреблять алкоголь и наркотические вещества, психотропные препараты (увеличил потребление), родителям, педагогам, окружающим взрослым нужно обратить на это внимание и попробовать расспросить подростка о том, что с ним происходит. Если справиться самостоятельно не получается и проблема не решается, нужно обратиться к детскому психологу или психотерапевту.

**– Что вы можете сказать о так называемых «группах смерти»?**

– Я думаю, что сейчас начнется погоня за славой, в которой многие попытаются причислить себя либо к «таинственным» администраторам групп, либо к тем, кто им противостоял. В любом случае, думаю, что случившееся должно стать поводом для того, чтобы родители вспомнили о необходимости контролировать занятия своих детей, в том числе то, что они делают в интернете.

**Камиль Насибуллов,**  
**преподаватель кафедры**  
**психологии личности КФУ**

***Нам всем нужно немного  
успокоиться***



**– Я знаю, что вы со студентами проводили небольшое исследование «групп смерти». Расскажите об этом явлении.**

– Сейчас эта проблема вышла далеко за пределы конкретных групп во «ВКонтакте». Появились клоны этих пабликов, появилась масса оценок, рассуждений, мнений экспертов – очень мощный информационный поток. Выделить из него ту деятельность, которая была изначально (настоящие группы, расследование деятельности которых осуществляла «Новая газета»), практически невозможно. Можно говорить о настоящем медиа явлении вокруг

суицидальной тематики.

**– Насколько это ново – объединения, культивирующие суицид?**

– Действительно, подростковый возраст в жизни человека – он как бы в «красной» зоне с точки зрения риска появления суицидального поведения, поэтому ничего нового в этом феномене с точки зрения возрастной психологии нет. Необычно то, что используются новые интернет-технологии (или могут использоваться), чтобы этот риск усилить. И к сожалению, сейчас мы до конца не знаем возможности этих технологий, не знаем, насколько использование социальных сетей может быть инструментом для злонамеренного воздействия. Дискуссия вокруг публикации в «Новой газете» вызвана в том числе и тем, что общество хочет контролировать уровень риска от социальных сетей, хотя бы в отношении собственных детей.

Подростковый возраст один из самых сложных в жизни человека. Во многих случаях отношения подростка и его родителя сложны, эмоционально напряжены. Родители видят, что подросток стремительно взрослеет, меняется его поведение, и это вызывает беспокойство. В определенной степени это беспокойство родителей за взросление подростков спроецировалось на тему «групп смерти».

**– Не может ли муссирование этой темы дать негативный эффект?**

– Это очень индивидуально. Много зависит от того, придёт ли у родителей подростков осознание, что у их ребенка происходит сложный, порой болезненный этап становления, что необходимо оказывать ребёнку больше внимания, требуется больше усилий для установления контакта, для поддержания доверительных отношений. Если родитель именно так интерпретирует информацию о «суицидальных пабликах», то, пожалуй, это хорошо. Намного хуже, если родитель скажет себе: «Боже мой, я не знаю этих подростков, они какие-то непонятные и не предсказуемые, и мой тоже такой. Нужно включить тотальный контроль, нужно его оградить от всех контактов, ему нельзя доверять!» Это,

наверное, не самая лучшая интерпретация таких статей. И нам с вами (я имею в виду СМИ) нужно усиливать светлую сторону, положительный эффект этих публикаций.

**– И как же это сделать?**

– Нужно понимать, что появилось множество людей, которые смакуют эту проблему ради пиара (это и администраторы групп-клонов, и запугивающие читателей «эксперты»). Нельзя давать им общественную трибуну. Выход из ситуации – просвещение родителей и общества в целом. Нужно рассказать, как лучше взаимодействовать с подростками, потому что риск суицида у этой группы действительно очень большой. Все развитые страны имеют программы помощи людям с таким риском. Если у нас тоже появятся какие-то законодательные инициативы не об ужесточении мер наказания за доведение до самоубийства, а о создании программ социальной помощи людям с высоким суицидальным риском, то ситуация может поменяться в лучшую сторону. И вот СМИ могли бы использовать свои ресурсы для продвижения таких инициатив.



**– Входят ли в группу риска студенты?**

– С точки зрения возрастного фактора нет, в этом возрасте суицидальный риск намного ниже, чем среди подростков. Могут меняться факторы появления риска, например, успеваемость в вузе, проблемы во взаимоотношении с противоположным полом, бедность.

**– Как лучше контактировать с другом, который говорит о своём стремлении совершить суицид?**

– Если есть возможность, то первое, что стоит сделать – это отвести его к психологу, квалифицированному специалисту. Если по каким-то причинам это невозможно, то нужно постараться установить с ним личный контакт, подольше быть рядом. Нередко последней каплей к принятию рокового решения становится чувство полного одиночества. Если хотя бы один человек готов выслушать, поддержать – это значительно снижает желание человека уходить из жизни. Поэтому откровенный разговор – это самый лучший способ поддержки. Но, конечно, желательно в дальнейшем плавно подвести человека к необходимости взаимодействия со специалистом.

**– Как отличить манипуляцию от настоящего желания покончить жизнь самоубийством?**

– Тут главное помнить, что решение о своей жизни каждый человек принимает сам. Мы не можем на себя взять ответственность за другого человека. В вашем вопросе, я так понимаю, идёт речь о так называемом «демонстративном суициде». В отношении такого способа манипулирования было много исследований. Возникает вопрос, почему они выбрали именно такой способ манипуляции? Ведь есть масса других способов привлечения внимания. Исследования показывают, что такой выбор не случаен. У этих людей всё равно есть определённый суицидальный риск, потому что человек может немного заиграться с собой. Стоит отнестись к такому поведению серьёзно, но, конечно же, не поддаваться манипуляции. Повторюсь, человек сам

отвечает за свою жизнь, и прежде всего ему самому нужно разобраться в себе, выяснить, почему он выбрал такой способ влиять на окружающих.

В завершении нашего разговора хотелось бы добавить, что нам всем нужно немного успокоиться. Суицидальное поведение – это тема, где не нужен лишний шум, а необходимы, прежде всего, взвешенность и холодная голова.

**Алсу ГАРАПОВА**

**Фото автора, Дмитрия Рогожкина, а также из личного архива  
Камиля Насибуллова и Ильдара Абитова**