

## 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**

в киберпространстве такое поведение может иметь смешанный характер — несовершеннолетние могут помещать фото и видеоматериалы о своем реальном самоповреждающем поведении и/или суицидальных действиях, но возможно и моделирование таких действий посредством цифровых технологий, а также сознательное нанесение ущерба своей цифровой личности.



### Менее очевидные симптомы:

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

**СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** — это диапазон различных вариантов сочетания суицидальных мыслей и суицидальных действий.

**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 на 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 Интернет 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

аутоагрессивные действия, спровоцированные интернет-зависимостью.



# ПОДВИДЫ КИБЕРСАМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО И КИБЕРСУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН ФОРМЫ

## 01 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.



## 02 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:

- \* 1. ведение переписки в чате с самим собой без присутствия других лиц;
- \* 2. организация в мессенджере или социальной сети закрытого канала/паблика, в который никто не может зайти, и ведение в нем диалога с самим собой.



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).

## 03 Участие в деструктивных группах как проявлении аутоагрессивного поведения:

- \* 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, 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** доведение до самоубийства, склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства, а также организация деятельности, направленной на побуждение к совершению самоубийства являются преступлениями в соответствии со ст. 110, ст. 110.1, ст. 110.2 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 «Ребенок 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/help/line/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](http://rastimdetey.rf) – 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» – [bytyroditelem.rf](http://bytyroditelem.rf)