

# Запобігання підлітковим суїцидам: роль медіавпливів

Найдьорова Любов Антонівна,  
доктор психологічних наук, член-кореспондент НАПН України,  
заступник директора з наукової роботи  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

# Етапи розвитку суїцидальної поведінки

Зниження вітальності, суїцидальні  
думки, задум



Суїцидальні наміри, планування,  
спроби



Суїцид= умисне спричинення  
власної смерті

# Цикл формування суїцидальності



Квести

Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення / Методичні рекомендації. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2017. – 76 с.

- Сутність подібного роду квестів полягає в тому, щоб під виглядом розуміння і переймання проблемами спілкування підлітка з соціальним оточенням:
  - а) посилити його **ізолюваність** від реальних соціальних стосунків;
  - б) посилити емоційну **залежність** від групи та її очільників;
  - в) **маніпулювати** поведінкою, настроями, цінностями учасників групи.
  - У деяких випадках метою діяльності керівників таких груп є своєрідна гра з доведення підлітка до самогубства.

# Маніпуляції в смертельних квестах

Сам Роз (13) ICT Біль Бол Бол Бол (Рус) Нар ICT Інс (13) M сер G д

Надежный | <https://www.youtube.com/watch?v=6k6KklgU5os>

Сервисы Вхідні (16) - mediasic Обновите Мета Booking.com: Готелі Єврокомісія поетап Нацрада "Л.А. Найдьонова" ISPP Appl

\* Спробуйте оновлений YouTube. Докладніше.

YouTube UA Пошук

Алина Утинская – Разбуди меня в 4:20... (А. Утинская) 1:54

Сообщества 152 Показать все >

04 20 4:20

**СМЕРТЬ НА ЗАКАЗ**

Разбуди меня в 4:20... Разбуди меня в 4:20... Разбуди меня в 4:20...

Наступне

УКРАЇНА



1+1  
ТИ НЕ ОДИН

«КИТЫ ПЛЫВУТ ВВЕРХ. ЛЮБИШЬ ВСЕ ЗАПРЕТНОЕ?  
ПОРЕЗЫ И КРОВУШКУ? ЖМИ НА НОЖ»



СМЕРТЬ  
НА ЗАКАЗ

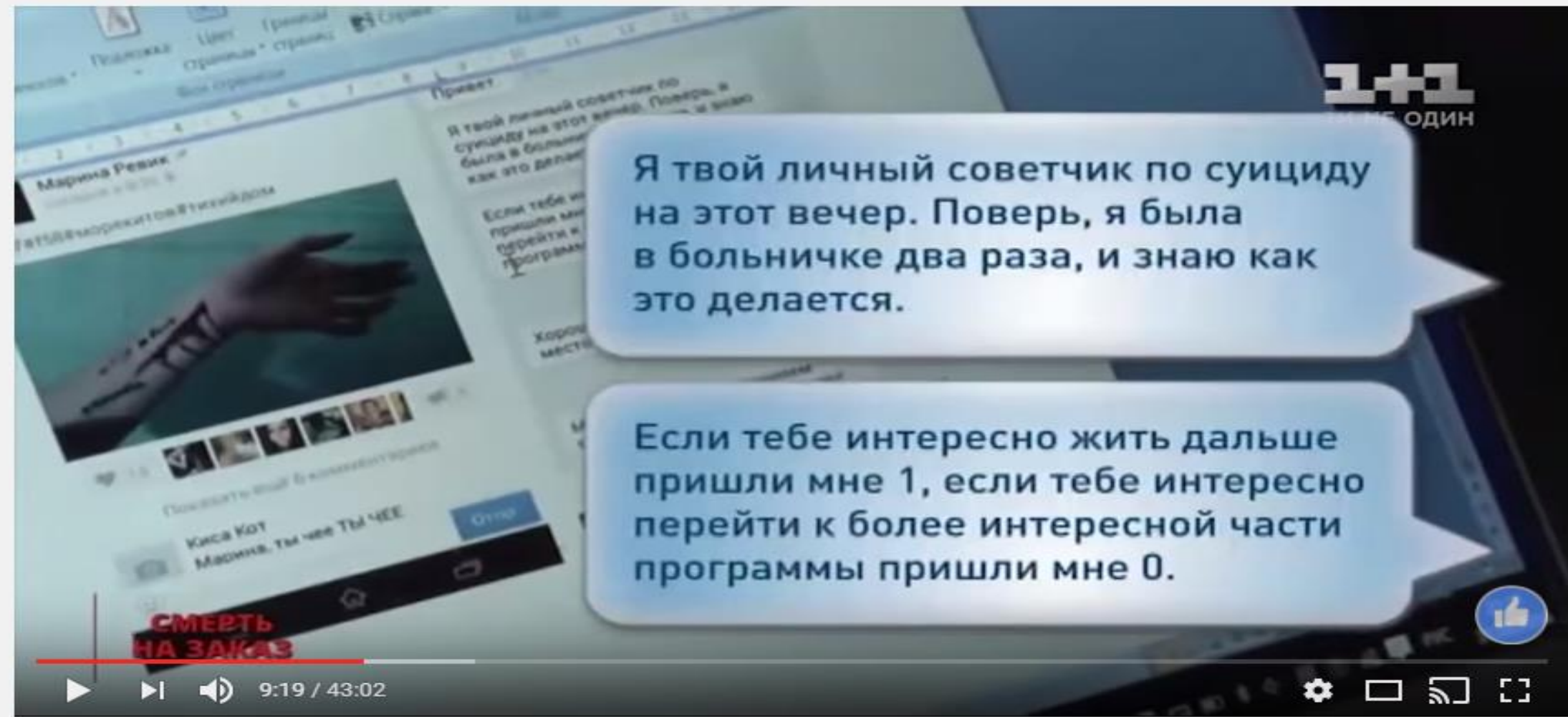


9:22 / 43:02



Наступне





1+1

Я твой личный советчик по суициду на этот вечер. Поверь, я была в больничке два раза, и знаю как это делается.

Если тебе интересно жить дальше пришли мне 1, если тебе интересно перейти к более интересной части программы пришли мне 0.

СМЕРТЬ НА ЗАКАЗ

9:19 / 43:02

Наступне

УКРАЇНА

УКРАЇНА

УКРАЇНА

УКРАЇНА

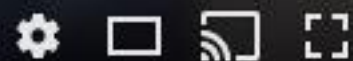
# Маніпуляції 1 етапу «Ілюзії і зваби»



«КИТЫ ПЛЫВУТ ВВЕРХ.  
МИНУС ОДИН, ТИ СЛЕДУЮЩАЯ»



▶ ⏮ 🔊 —● 7:17 / 43:02



Українські сенсації. Смерть на замовлення

★ Спробуйте оновлений YouTube. [Докладніше.](#)

☰ You Tube UA

Пошук



Наступне





1+1  
ТИ НЕ ОДИН

**ТСН** **ГРУПИ СМЕРТІ**

КІБЕРПОЛІЦІЯ ЗАБЛОКУВАЛА ПОНАД 500 ГРУП СМЕРТІ, 200 КУРАТОРІВ ТА АДМІНІВ ШУКАЮТЬ. ПОЧАЛИ З'ЯВЛЯТИСЯ ДВІЙНИКИ ТАКИХ ГРУП - ТАМ З ДІТЕЙ ВИМАГАЮТЬ БАНКІВСЬКІ ДАНІ БАТЬКІВ

0:44 / 1:24

Наступне



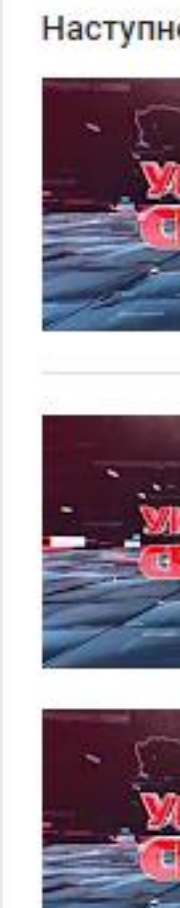
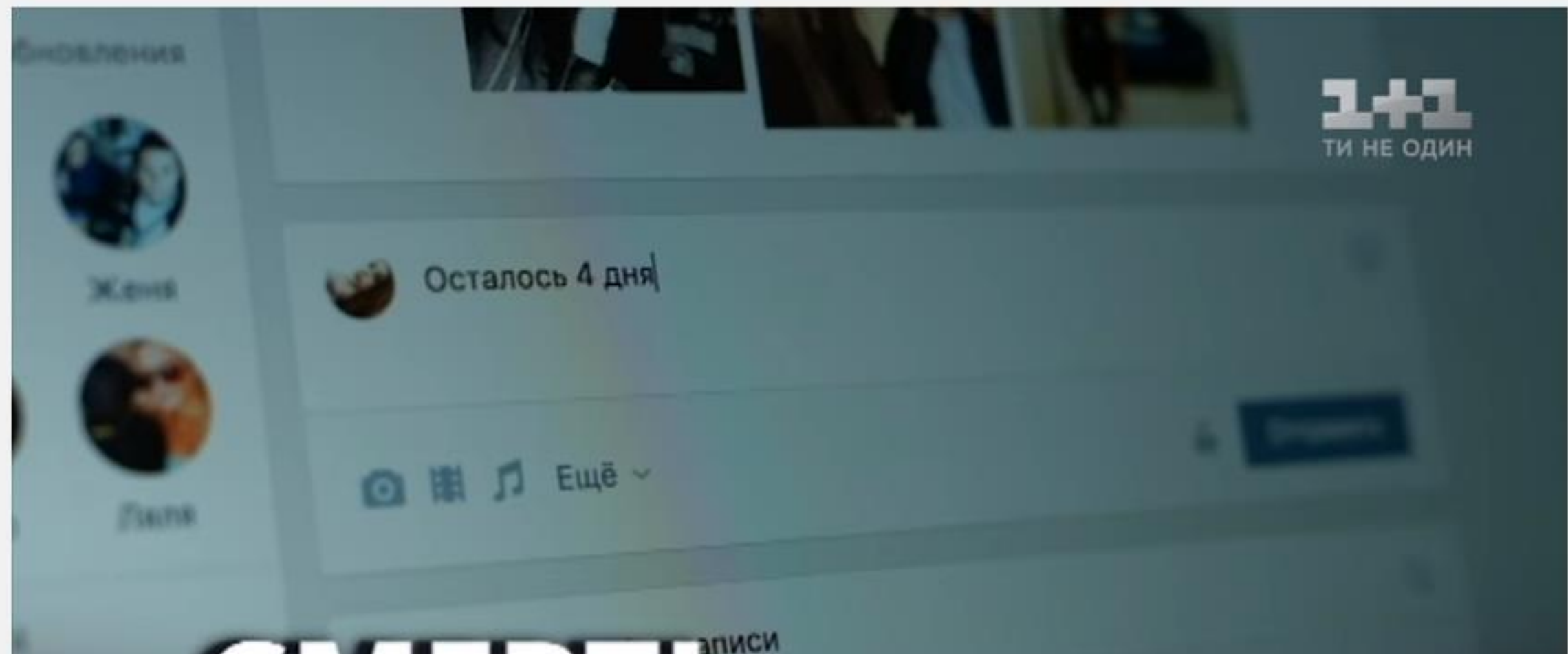
У поліції повідомляють про десятки зникнень підлітків-учасників

# Маніпуляції 2 етапу «Руйнування бар'єрів»

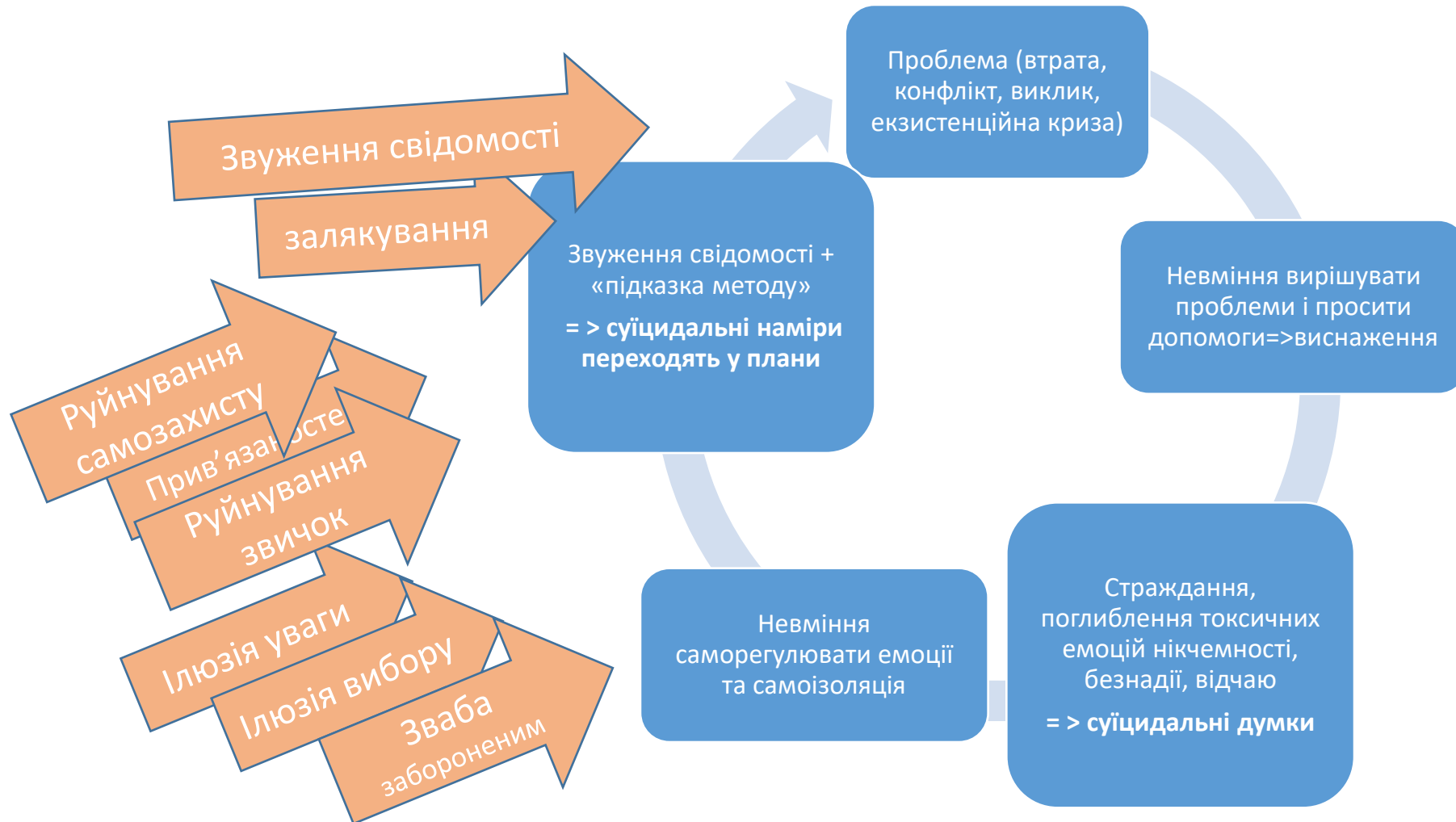


«Если не продолжишь игру, умрешь ты и твоя семья»

\* Спробуйте оновлений YouTube. [Докладніше.](#)



# Маніпуляції 3 етапу «Тиск»



# Структура маніпуляцій в «смертельних квестах»

1. ілюзія вибору
  - особистої уваги
  - популярності
  - допомоги
2. руйнування звичок
  - прив'язаностей
  - самозахисту
3. залякування
4. звуження свідомості

# Головні психологічні механізми протидії суїцидальності

- Вітальні почуття – радість життя, інтерес
- Уміння розв'язувати проблеми
- Уміння саморегулювати емоцій

## ЗАГАЛЬНІ СОЦІАЛЬНІ СПОСОБИ ПРОТИДІЇ

- Обмеження доступу до вогнепальної зброї
- Лікування психічних захворювань, наркоманій

# МЕДІА

Що вимагати від медіа як якості надання послуг



НАЦІОНАЛЬНА РАДА УКРАЇНИ  
З ПИТАНЬ ТЕЛЕБАЧЕННЯ І  
РАДІОМОВЛЕННЯ  
ОФІЦІЙНИЙ ВЕБ-САЙТ

ДІЯЛЬНІСТЬ ГРОМАДЯНАМ ЛІЦЕНЗУВАННЯ ТА РЕЄСТРАЦІЯ УЧАСНИКАМ РИНКУ АНАЛІТИКА ПРОЗОРІСТЬ МЕДІА



[ГОЛОВНА](#) - [НОВИНИ](#) - СПІЛЬНИЙ АКТ УЗГОДЖЕННЯ № 2 ВИСВІТЛЕННЯ ЗАСОБАМИ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ ТЕМИ СУЇЦИДУ

# Спільний акт узгодження № 2 Висвітлення засобами масової інформації теми суїциду

ОПУБЛІКОВАНО, 06.12.2017



Спільний акт узгодження № 2

Висвітлення засобами масової інформації теми суїциду

м. Київ

22 листопада 2017 р.



Звіт.ЗВЕДЕНІ дані ....doc

# КОРОТКО вимоги уникати

- Контент:
  - привабливість (знаменитість, успішність),
  - шокування (нагнітання емоції),
  - інструктаж (місце, спосіб)
- Структура:
  - позиціонування як сенсації (анонси, заголовки, ажіотаж)
  - Додаткові способи привернення уваги (фото, музика, повтори)

**Скаржитися** – до Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення

# Міфи і правда

Додаткова інформація

# Самоперевірка знань про суїцид: відрізняємо міфи і правду

1. Ті, хто вчиняють суїцид, насправді не хочуть померти : так/ні
2. Суїцид – це тільки спосіб привернути увагу : так/ні
3. Якщо один раз вчинив спробу суїциду, то це вже назавжди, поки не помре : так/ні
4. Всі, хто вчиняє суїцид, є психічно хворими : так/ні
5. Всі суїцидники хворі на депресію : так/ні

# Перевірені знання про суїцид

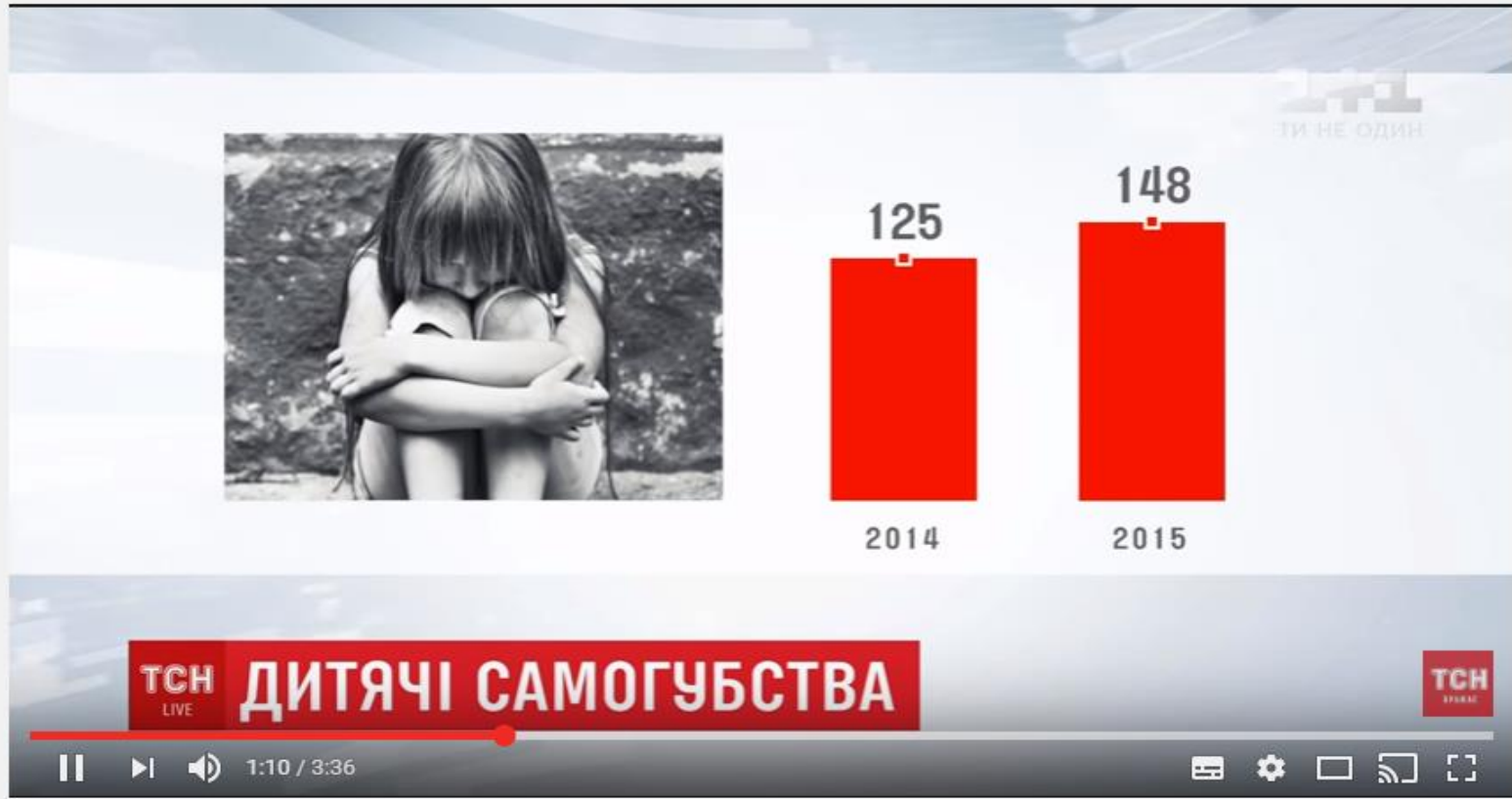
1. Ті, хто вчиняють суїцид, насправді хочуть померти, вони в такому емоційному стані звуженої свідомості : **так/ні**
2. Суїцид – це не тільки спосіб привернути увагу, але це крайній спосіб комунікації : **так/ні**
3. Якщо один раз вчинив спробу суїциду, то це не назавжди, але на найближчий період ризик збільшено: **так/ні**
4. Не всі, хто вчиняє суїцид, є психічно хворими, але перехід від думок до спроб не є нормою, потребує консультації з психіатром : **так/ні**
5. Не всі суїцидники хворі на депресію, але лікування депресії зменшує ризик суїциду, потрібно лікувати підліткову депресію : **так/ні**

# Самоперевірка знань про суїцид: відрізняємо міфи і правду

1. Підлітки частіше вчиняють суїцид, чим дорослі : так/ні
2. Є такі пісні, слухання яких сприяє суїциду : так/ні
3. Суїцид заразний, якщо хтось вчинив самогубство, то це підштовхує інших до таких же дій: так/ні
4. Якщо запитати підлітка, чи приходять тобі думки про суїцид, це підштовхне до вчинення суїциду : так/ні
5. Ми не знаємо, чому людина вчиняє самогубство : так/ні

# Перевіряємо правду

1. Підлітки частіше вчиняють суїцид, чим дорослі : так/ні
  2. Є такі пісні, слухання яких сприяє суїциду : так/ні
  3. Суїцид заразний, якщо хтось вчинив самогубство, то це підштовхує інших до таких же дій: так/ні
  4. Якщо запитати підлітка, чи приходять тобі думки про суїцид, це підштовхне до вчинення суїциду : так/ні
  5. Ми не знаємо, чому людина вчиняє самогубство : так/ні
- 1. Ні, пік суїцидів припадає на молодих чоловіків 19-24 р. і чоловіків після 60 р. Ризик суїциду підлітків різко зростає після пубертату, з 15 р.
  - Хоча в світі фіксується тенденція з 2000-х років змолодшання суїциду
  - Приклад:
    - 5-14 р. = 219 осіб
    - 15-24 р. = 4 189 осіб (США, 2007)



Самоізоляція і розмови про власну непотрібність: зростає кількість самогубств неповнолітніх

Наступне

Автоматичне відтворення ☒



"Куда уходит детство?". Фильм Андрея Стенькина из цикла "НТВ-видение"  
НТВ  
236 210 переглядів



Детектив без виноватцев: на Черкащині п'яний депутат на Mercedes збив і побив  
ТСН  
2 713 переглядів



Українець повідомив про використання його програми для кібератак на США  
ТСН  
102 перегляди **НОВИНКА**



У соцмережах обговорюють виклик поліції дівчиною на візку, яка не могла вийти з дому  
ТСН  
90 переглядів **НОВИНКА**



В Україні помирають діти через гру у соціальних мережах

# Перевіряємо правду

1. Підлітки частіше вчиняють суїцид, чим дорослі : так/**ні**
  2. **Є такі пісні, слухання яких сприяє суїциду : так/ні**
  3. Суїцид заразний, якщо хтось вчинив самогубство, то це підштовхує інших до таких же дій: **так/ні**
  4. Якщо запитати підлітка, чи приходять тобі думки про суїцид, це підштовхне до вчинення суїциду : так/**ні**
  5. Ми не знаємо, чому людина вчиняє самогубство : **так/ні**
- **ТАК** Найбільш відома Угорська пісня (сумна неділя), зі слуханням якої пов'язано понад 200 самогубств
  - Понад 2000 пісень оспівують самогубство, **романтизують**.
  - Статистично підтверджено зв'язок слухання важкого року і кантрі з рівнем суїциду (серед підписників музичних магазинів виявлено більше самогубств, чим серед громади)
  - Найбільш впливають такі твори, де підліток може і хоче себе **ідентифікувати** з героєм
  - **Але**
  - Причина не в слуханні пісні, а в емоційному стані – тому вибираються такі пісні і слухаючи їх людина підсилює свій негативний стан

# Перевіряємо правду

1. Підлітки частіше вчиняють суїцид, чим дорослі : так/**ні**
  2. Є такі пісні, слухання яких сприяє суїциду : **так**/ні
  3. **Суїцид заразний, якщо хтось вчинив самогубство, то це підштовхує інших до таких же дій: так/ні**
  4. Якщо запитати підлітка, чи приходять тобі думки про суїцид, це підштовхне до вчинення суїциду : так/**ні**
  5. Ми не знаємо, чому людина вчиняє самогубство : **так**/ні
- **ТАК** Експозиція (приклад) суїциду/суїцидальної спроби збільшує частоту суїцидальних думок у 5 разів, суїцидальних спроб у 9 разів, порівняно з тими, хто не мав експозиції
  - Повтор суїцидальної дії як ризик зберігається особливо довго для дівчат (якщо приклад родини)
  - Медіа висвітлення збільшує зараження суїцидом підлітків (Ефект Вернера)
  - **Але**
  - Ефект зараження суїцидом залежить від того, як саме висвітлюється суїцид в медіа

# Перевіряємо

1. Підлітки частіше вчиняють суїцид, чим дорослі : так/**ні**
2. Є такі пісні, слухання яких сприяє суїциду : **так/ні**
3. Суїцид заразний, якщо хтось вчинив самогубство, то це підштовхує інших до таких же дій: **так/ні**
4. **Якщо запитати підлітка, чи приходять тобі думки про суїцид, це підштовхне до вчинення суїциду : так/ні**
5. Ми не знаємо, чому людина вчиняє самогубство : **так/ні**

- **НІ** Навіть якщо підліток має суїцидальний намір, він амбівалентний, є частина його особистості, яка прагне жити, звертайтеся до неї
- **ВИСЛУХОВУЙТЕ** - «Я чую тебе». Не намагайтесь утішити загальними словами типу «Ну, усе не так погано», «Вам стане краще», «Не варто це робити». Дайте їй можливість висловитись. Ставте запитання й уважно слухайте.
- **ОБГОВОРЮЙТЕ** - відкрите обговорення планів і проблем знімає тривожність. Не бійтесь говорити про це - більшість людей відчують незручність, кажучи про самогубство, і це виявляється в запереченні або уникненні цієї теми. Бесіди не можуть спровокувати самогубства, тоді як уникнення цієї теми збільшує тривожність, підозрілість.
- **БУДЬТЕ УВАЖНІ** до непрямих показників при передбачуваному самогубстві. Кожну жартівливу згадку або загрозу слід сприймати серйозно. Підлітки часто заперечують, що говорили серйозно, намагаються висміювати дорослого за його зайву тривожність, можуть зображати гнів. Скажіть, що ви приймаєте їх серйозно.
- **СТАВТЕ ЗАПИТАННЯ** - узагальнюйте, проводьте рефреймінг - «Таке враження, що ти насправді говориш...», «Більшість людей замислювались про самогубство...», «Ти коли-небудь думав, як це зробити?» Якщо ви отримуєте відповідь, переходьте на конкретику. Пістолет? А ти коли-небудь стріляв? А де ти його візьмеш? Що тоді відбудеться? А що коли ти промахнешся? Хто тебе знайде? Ти думав про свій похорон? Хто на них прийде? Недомовлене, приховане ви повинні зробити явним. Допоможіть підлітку відкрито говорити та обмірковувати про свої задуми.
- **ПІДКРЕСЛЮЙТЕ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР** проблем - визнайте, що його відчуття дуже сильні, проблеми складні. Дізнайтесь, чим ви можете допомогти, оскільки вам він уже довіряє. Дізнайтесь,

# Самоперевірка знань про суїцид: відрізняємо міфи і правду

1. Існують ознаки, за якими можна визначити, чи думає людина про суїцид : так/ні
2. Існують ознаки, за якими можна визначити, чи планує людина суїцид : так/ні
3. Телефон довіри рятує від суїциду : так/ні
4. Вживання алкоголю підвищує рівень ризику суїциду: так/ні
5. Комп'ютерна залежність підвищує рівень ризику суїциду : так/ні

# Самоперевірка знань про суїцид: відрізняємо міфи і правду

1. Існують ознаки, за якими можна визначити, чи думає людина про суїцид : **так**/ні
2. Існують ознаки, за якими можна визначити, чи планує людина суїцид : **так**/ні
3. Телефон довіри рятує від суїциду : **так**/ні
4. Вживання алкоголю підвищує рівень ризику суїциду: **так**/ні
5. Комп'ютерна залежність підвищує рівень ризику суїциду : **так**/ні

# ОЗНАКИ розвитку суїцидальності

- Погрози понівечити або вбити себе
- Пошуки способу або засобу, щоб вбити себе
- Розмови або записи про смерть, помирання чи самогубство
- Наступні ознаки можуть свідчити про менш загрозливу ситуацію, але нам слід без вагань подбати і надати допомогу людині, яка виявляє хоча б одне з наступного:
  - Каже про безнадію та втрату мети в житті
  - Розлючується або впадає в гнів чи шукає помсти
  - Необачно поводитьься
  - Почуває себе в пастці
  - Починає більше пити або використовувати більше медикаментів
  - Віддаляється від друзів, сім'ї або суспільства
  - Відчуває неспокій, збудження чи різку зміну настрою
  - Важко засинає або спить постійно
  - Відчуває себе тягарем для інших

# ПРОВОКАТИВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ПІДЛІТКІВ

- переживання образи, самотності, відчуженості, неможливість бути зрозумілим;
- реальна або уявна втрата батьківської любові, нерозділене кохання, ревності;
- переживання, пов'язані зі смертю одного з батьків, розлученням батьків;
- почуття провини, сорому, образи, незадоволеність собою;
- страх перед ганьбою, приниженням, глузуванням;
- страх перед покаранням;
- любовні невдачі, сексуальні ексцеси, вагітність;
- почуття помсти, погроз, шантажу;
- бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття;
- співчуття або наслідування приятелів, героїв книг, кінофільмів («ефект Вертера»).

# Запрошуємо психологів на стажування

- Лабораторія масової комунікації та медіаосвіти
  - Інститут соціальної та політичної психології
  - Національна академія педагогічних наук України
- 
- [Mediaosvita.org.ua](http://Mediaosvita.org.ua)
  - Андріївська, 15, м. Київ