

УДК 616.89

СУИЦИД: НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СМЕРТИ

Д. В. Ефимова

*Кандидат психологических наук, доцент
Пензенский государственный
технологический университет
г. Пенза, Россия*

SUICIDE: NEW TECHNOLOGY OF ATTRACTION DEATH

D. V. Efimova

*Candidate of Psychological Sciences
assistant professor
Penza State Technological University
Penza, Russia*

Abstract. The article is devoted to the critical issue of child and adolescent mortality due to suicide. The author gives the study on the causes that push a person to death, as well as reasons to stay alive. Methods of self-regulation in the emergence of suicidal intentions are given. In the article the analysis of the journalistic research of organized criminal groups on the Internet, systematically influencing the minds of children and teenagers to organize their suicide is done. This phenomenon is called «children genocide». The author introduces the concept of W-suicide. That is, a suicide committed at the fault of the second person standing behind the victim, but his hands.

Keywords: suicide; W-suicide; children; adolescents; game; group of death in social networks; motivation to die; motivation for life; vitality.

В данной статье мы поведем разговор о суициде. Глубинный инстинкт смерти обуславливает поведение, осознанно злоупотребляющее опасностью. Сегодня проблема суицида мега-актуальна. По уровню значимости приближается к проблеме терроризма. Сохранность физического и психического здоровья молодого поколения в нашей стране является одной из наиболее важных. Самоубийство, как причина смерти занимает позицию во втором десятке причин смертности в мире. Самое главное, что совершенное самоубийство распространяет свой след и на оставшихся в живых родствен-

ников, друзей, коллег пострадавшего. Профилактика суицида должна быть комплексной, последовательной, всеохватывающей и вездесущей – на всех системах и уровнях воспитания, медицины, здравоохранения, политики, юридической практики. Самое главное, что помощь должна быть своевременной, особенно при подростковом суициде, из-за его аффективной составляющей. Подросток нуждается во внимательном, уважительном отношении со стороны общества, его окружающего. В случае такого отношения подросток, возможно, оставит свои суицидальные намере-

ния в разряде намерений, либо исключит их вовсе из своего светлого будущего. Рассмотрим, что же такое суицид? Суицид – это намеренное лишение себя жизни. Суицидальная попытка – попытка уйти из жизни, не окончившаяся летальным исходом. Отдельно можно выделить понятие суицидального поведения – аутоагрессивного проявляющегося в виде представлений или действий, нацеленных на самоповреждение или самоуничтожение в минимальной степени мотивируемых явным или скрытым желанием умереть [12]. Типы суицидального поведения: 1) Манипулятивное – с воздействием на значимых других. 2) Аффективное. 3) С выраженными интенциями к смерти. У подростков зачастую социальное поведение сочетанное из 1 и 3 типов. Намерения одновременно противоречивы: попытка избежать душевной боли с помощью самоповреждения, и с другой стороны – наказать обидчика. Рассмотрим поведенческие признаки суицидального риска: внезапная замкнутость, отказ от общения; употребление психоактивных веществ; исчезновения из дома, прогулы в школе; безразличное отношение к своему виду; бравирующее отношение к ситуациям неудач в повседневной жизни; внезапное враждебное поведение, девиантное поведение; снижение концентрации внимания, ухудшение успеваемости, активности, безволие. Сигналом о суицидальной угрозе являются невыносимая психологическая боль; разочарование в удовлетворении психологических потребностей, например, в безопасности, достиже-

нии цели, овладении чем-то, необходимости дружбы или принадлежности к чему-то или к какой-то группе; поиск решения проблем безрезультатный, заводит в тупик, наводит на мысли о смерти; присутствуют безнадежность, чувство бессилия, чувство, что никто из окружающих не может ему помочь в борьбе с его болью; возможен конфликт ценностей и самое главное – полярность мышления. Восприятие мира в черно-белом свете, амбивалентен в отношениях: одновременно любит и ненавидит, наблюдается противоречие в принятии своего решения о жизни и смерти. Подросток делает так, чтобы другие поняли его боль и остановили, переубедили и изменили ход его мыслей и действий в суицидальном направлении. Для этого он оставляет сигналы и ключи. Именно эта противоречивость и дает возможность вовремя предотвратить суицидальный поступок.

Словесные сообщения о намерениях покончить собой: «прости, так было надо», «хочу умереть», «ты меня больше не увидишь», «я не могу больше выносить эту проблему»; иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни; уверения в беспомощности и зависимости от других; прощание; самообвинения; сообщение о плане суицида. В поведении тоже есть ряд якорей: раздача своих ценностей, долгов; написание «записок-завещаний»; несоблюдение правил личной гигиены, изменение привычек сна, питания; самоизоляция от других людей, резкое снижение повседневной активности; частое про-

слушивание траурной или печальной музыки; склонность к неоправданно рискованным поступкам. Психотравмирующими событиями для ребенка могут стать разрыв отношений с любимым человеком, публичное оскорбление, незаслуженное наказание, конфликт с родителями и т. п.

Наряду с общей проблемой возникла потребность в детальном исследовании причин вызывающих суицид. Появляются все новые изощренные, поражающие даже самое бурное воображение средства «кражи единственной жизни». В XXI веке благодаря научно-техническому прогрессу пришла новая беда, бесконтрольность информационного пространства. К сожалению, не всем еще понятна прямая корреляция между физическим и психическим здоровьем. Забота о теле в виде прививок от гепатита, гриппа и прочих вирусов давно всем привычна, а вот прививки от заболеваний психики, вызванных «информационными микробами» еще пока никто не решился изобрести и позаботиться об организме в целом. А это большая беда.

С появлением информационной «ямы», где пахивает то порнографией, то рекламой наркотиков, стало пахивать и смертью... Ранее смерть изображалась, как черный ангел, позже, как некое существо в черном плаще с капюшоном и косой, теперь можно смело добавить в этот незатейливый коллаж новое обличье смерти – вместо лица экран компьютера, планшета, мобильного – любого средства связи, а вместо железной косы – знак интернета.

На сегодняшний день, в эпоху неустойчивости общественного порядка нарушаются процессы организации жизнедеятельности в разных сферах. Затронута проблема сохранения мира. Из-за межэтнических, межконфессиональных, «межевых конфликтов» появилась угроза жизни особой категории общества – детей и подростков, являющихся будущим нашей страны и планеты в целом. Во избежание уголовной ответственности заинтересованные субъекты разработали W-suicid, так мы его назовем. При дабл-суициде источник – потенциальный суицидент (сам не хочет быть объектом суицида, порой даже не знает о своем скором конце, где погибнет не по своей вине и воле), мотиватор самоубийства – не сам объект суицида, а суицидоносец, наводящий на мысли о ничтожности жизни и подталкивающий свою жертву к акту самоубийства, доводящую до точки. Данное преступное сообщество, явно имеющее свою миссию и руководителя – информационно оснащенная, психологически грамотная коварная, организованная группа преступников безжалостно, хладнокровно, извращенно-низменно уничтожающая детей и подростков, а после их смерти и их близких, утверждающая между строк: «Чем больше суицидников — тем меньше суицидников и их близких» [9]. Или вот еще: «Чем больше нестабильно выбирается от подросткового суицида, тем легче будет жить» [9]. Это напоминает фашистскую матрицу.

Психологи, призывающие просто любить ребенка и ничего больше не

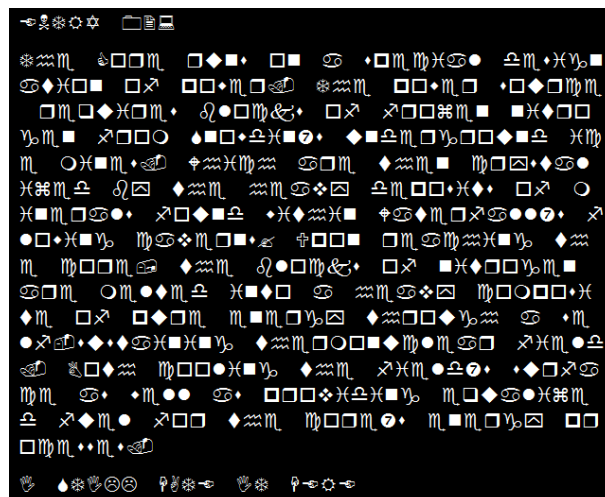
делать, даже не представляют себе, как они отстали от жизни. «Ежедневно ваш ребенок получает свою дозу интоксикации от этих интернетовских свалок. У него в руках гаджет, в ушах наушники. Он не расскажет теперь о том, что происходит: ему это строго настрого запретили, – это тоже одно из условий для приема на третий уровень интерактивной игры в закрытых группах. А еще запретили не отмечаться в группе на протяжении 48 часов – под страхом изгнания. Знаете почему? Через 48 часов то, что в человека планомерно и продуманно вживали, может отойти, как наркоз. Человек станет восприимчив к другой информации, у него может включиться критический разум. Это методы сект» [9].

Есть много подсказок для родителей. Прочтите внимательно. Необходимо карантин. Следите за страницами «ВКонтакте», которые посещают ваши дети, посмотрите вместе с ними ролики и видео, которые смотрят они. Попросите их дать вам послушать те песни, которые звучат сейчас в их наушниках. С идеей «запиливания» (уничтожения) конформных, сенситивных детей и подростков, собственно говоря, они и изготавливают на своих «психологически-уголовных сайтах» психологические ловушки, применяя всевозможную палитру способов психологического воздействия: внушение, гипноз, нейролингвистическое

программирование, визуализацию, учитывают биоритмы работы мозга, стадии и фазы сна детей, когда в «ВКонтакте» будят их в 4.20 утра, угрозами удаления из сообщества создают ситуации превосходства, таинства и т. д. Данное явление, можно по праву назвать детским геноцидом. Одним словом над детской жизнью «колдуют» профессиональные «Кощеи Бессмертные». Даже на блогах можно увидеть показательный суицид, ставящийся в пример детям, актер, покончивший жизнь самоубийством на глазах миллионов подписчиков, спустя некоторое время к превеликому удивлению снова появляется на других сайтах живым и здоровым. Одно горько, что на его руках кровь детей, попавших в его сети и неиссыхающие кровавые слезы родителей, недоглядевших за своими детьми, постеснявшихся узнать, где они гуляют по Интернету и с кем общаются в СМС. Почему они стали плохо учиться, почему хотят спать, почему выкладывают нож на сайте, почему рисуют китов и бабочек, почему учат словарь WINDINGS, при внимательном рассмотрении которого не трудно увидеть, что в играх, которые являются одним из этапов планомерного разлома психики детей и подростков и дальнейшего их само-, а возможно и не самоликвидации, есть зашифрованные предложения, которые без труда можно расшифровать, если знаешь Виндинкс.



Key	Wingdings	Wingdings 2	Wingdings 3	Webdings
	small CAPS numbers	small CAPS numbers	small CAPS numbers	small CAPS numbers
1	A	☺	➔	☺
2	B	☹	➔	☹
3	C	☺	➔	☺
4	D	☹	➔	☹
5	E	☺	➔	☺
6	F	☹	➔	☹
7	G	☺	➔	☺
8	H	☹	➔	☹
9	I	☺	➔	☺
0	J	☹	➔	☹
!	K	☺	➔	☺
"	L	☹	➔	☹
£	M	☺	➔	☺
\$	N	☹	➔	☹
%	O	☺	➔	☺
^	P	☹	➔	☹
&	Q	☺	➔	☺
*	R	☹	➔	☹
(S	☺	➔	☺
)	T	☹	➔	☹
_	U	☺	➔	☺
+	V	☹	➔	☹
	W	☺	➔	☺
	X	☹	➔	☹
	Y	☺	➔	☺
	Z	☹	➔	☹



Пройдясь по поисковой системе Яндекс мы нашли без труда словарь-дешифратор Виндингс, игру «Андертейл», незаметно приглаша-

ющую «перейти на темную сторону»... Например, ниже на рисунке написано шрифтом Виндингс: при переводе на английский: Hello!



После вступления в группу смерти ребенку запрещают рассказывать всё окружающим, его заставляют учить Виндингс, а позже в мозг дитя, имеющий в памяти символичный набор в виде визуальных символов, представляют зашифрованные ряды информации, побуждающие к повиновению, отрешению, смерти. Имея

символьный перевод, мы смогли прочесть и понять, насколько тонко и коварно спланировано массовое уничтожение населения. В «Новой газете» представлены карта с подробным указанием мест «запиливания» (уничтожения) детей (см. рисунок).



Участникам закрытых групп «китов» в этих городах назначали даты «выпиливания». Этот знак по горизонтали читается как слово «оно». В восприятии происходит грубейшая манипуляция смыслами и символами, придуманными тайными «кукловодами». Детям страшно и интересно, родители спят. Номера получают только те, кого пригласят: «Го в скайп». Каждо-

му попавшему в группу дата, время и способ смерти будут назначены. Уже отмечено 130 детских суицидов, случившихся в России с ноября 2015-го по апрель 2016 года, — почти все дети были членами одних и тех же групп в интернете [9]. Новые смерти анонсированы там же.

Спад успеваемости в школе. Наушники и «я в игре». Звонок по телефону от постороннего. Сниже-

ние аппетита. Сонливость, хотя ложится спать вовремя. Начал часто рисовать бабочек и китов. Дома пропал нож. Порезаны руки. Если вы видите фразу: «Ня.Пока»¹ Замерьте! Где сейчас ваш ребенок? «Минус один, ты следующая» – такое личное сообщение «ВКонтакте» приходит будущей жертве. Знайте, что групп, призывающих детей к суициду не меньше полутора тысяч. Все совершившие суицид складывали куртку перед прыжком. Особую манипулирующую роль отводят преступники книге Стейса Крамера «50 дней до моего самоубийства» интерпретируя её ни как паузу до совершения суицида, а как счетчик, начавший отсчет до вашей смерти. Подростка выспрашивают о его эмоциональном состоянии, находят его проблемную зону, а далее следует предложение в контакте заглянуть в «Темную сторону меня». Заглянув туда, появляется необходимость бороться за место в группе, высылать в контакте рисунки с порезами, шрамами. При выполнении предыдущих заданий, детей переводят на третий уровень – последний в их жизни.

В момент переживаний подросток сенситивен к влияниям деструктивных культов. «ВКонтакте» развелись таковые, раскинули крепкую широкую сеть и дети, сами, в период острых разочарований идут к ним. Родственники, отказывая во внимании, вынуждают детей либо искать помощи на стороне, либо страдать молча. Зато находятся посторонние, предлагающие рай на земле, завоевав кредит доверия, незамедлительно и бесцеремонно

отправляют «доверителя» в АД. А начинается все с особых «ритуалов», таких как порезать руки или написать «эссе о Рине», сделать рисунки и т. д., через которые убийцы формируют доверие и причастность. Мы очень озабочены данной проблемой в связи с сохранением жизни будущего поколения нашей страны, здоровой психики детей и молодежи. В нашем исследовании основной целью явилось определить уровень жизнестойкости молодежи. Для этого нами были поставлены и успешно решены следующие задачи:

1. Проведен теоретический анализ по проблеме суицида.
2. Подобрана методика диагностики жизнестойкости, составлены вопросы для письменного опроса.
3. Проведена качественная и количественная обработка полученных результатов диагностики.

Предметом исследования являлись аспекты суицида и жизнестойкости. Объектом исследования – общий уровень жизнестойкости, а так же его аспекты: вовлеченность, контроль, принятие риска. А так же причины, приводящие к совершению суицида и сдерживающие его факторы.

Методы исследования: тестирование, опрос, математические методы обработки данных. Методики исследования: 1. «Тест жизнестойкости» Леонтьева, включающий 45 вопросов, позволяющий выявить низкий, средний и высокий уровень общей жизнестойкости, вовлеченность, контроль, принятие риска.

1. Опрос на тему «Определение причин суицида и возможностей его устранения» включал три вопроса:
2. Назовите причины, способствующие возникновению суицидальных намерений?
3. Назовите причины, по которым стоит остаться жить?
4. Что бы вы порекомендовали человеку, у которого есть суицидальное намерение и ему некому протянуть руку, и даже, напротив, вокруг все жаждут его смерти?

База исследования: ГОУ ВО Пензенский государственный тех-

нологический университет. Студенты (17–22 лет) 1–3 курсов дневного, вечернего отделений, иностранные студенты 35 человек (ближнее зарубежье – Таджикистан) и Российские студенты в количестве 165 человек. Всего 200 студентов. По гендерному признаку выборка испытуемых составила 50–50 %.

Результаты диагностики: В результате проведения диагностики, мы определили показатели соотношения уровней жизнестойкости у студентов вуза, приведенные в сводной таблице средне-арифметических данных (см. таблица 1).

Таблица 1

Показатели уровня жизнестойкости у студентов вуза

Показатель в%	Общий балл жизнестойкости	Балл вовлеченности	Балл контроля	Балл принятия риска
высокий	60	7	11	25
средний	11	18	11	4
низкий	29	75	78	71

Качественный анализ таблицы 1 и рисунка 1 позволил определить что у 60 % студентов высокий уровень жизнестойкости, у 29 % –

средний, у 11 % – низкий, что является сигналом в потребности усиления профилактики суицида.

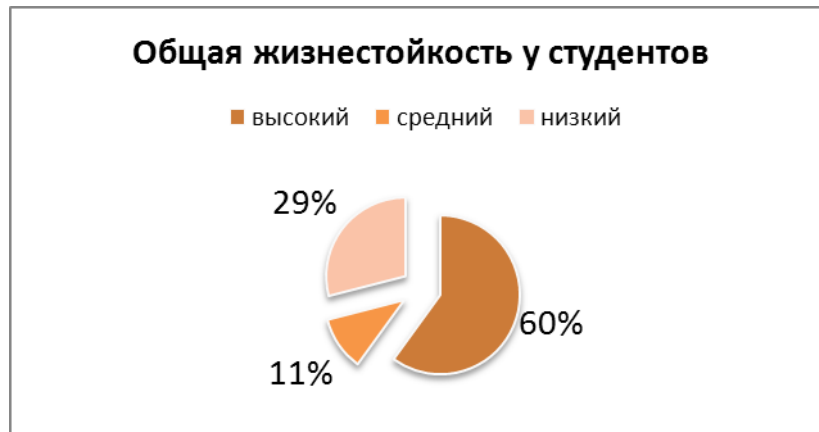


Рисунок 1 – Показатель соотношения уровней жизнестойкости у студентов вуза

В результате проведения диагностики, мы определили показатели соотношения уровней вовлеченности у студентов вуза, приведенные в

сводной таблице среднеарифметических данных (см. таблицу 1, рисунок 2).

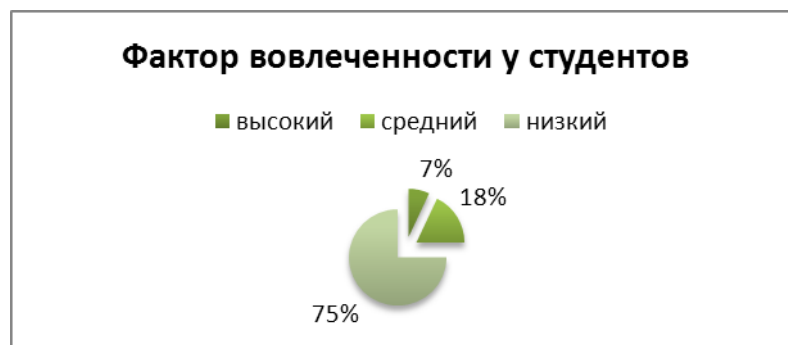


Рисунок 2 – Показатель соотношения уровней вовлеченности у студентов вуза

Качественный анализ таблицы 1 и рисунка 2 позволил определить, что у 7 % студентов высокий уровень вовлеченности, у 18 % – средний, у 75 % – низкий, что является сигналом для усиления профилактики суицида с точки зрения разработки мероприятий по расширению положительной мотивации к жизни,

заинтересованности в ней, осознании её нужности и важности.

В результате проведения диагностики, мы определили показатели соотношения уровней контроля у студентов вуза, приведенные в сводной таблице среднеарифметических данных (см. таблицу 1, рисунок 3).



Рисунок 3 – Показатель соотношения уровня контроля у студентов вуза

Качественный анализ таблицы 1 и рисунка 3 позволил определить, что у 11 % студентов высокий уровень контроля, у 11 % – средний, у 78 % – низкий, что побуждает к актуализации работы в направлении развития функции самоконтроля при восприятии конфликтных и проблемных жизненных ситуаций, выработке навыков управления эмоциями; умений высказывать свои мысли и чувства, анализиро-

вать ситуацию с точки зрения текущего дела, а не неизбежной проблемы. Относиться к происходящему спокойно, разумно, сдержанно. В результате проведения диагностики, мы определили показатели соотношения уровней принятия риска у студентов вуза, приведенные в сводной таблице среднеарифметических данных (см. таблицу 1, рисунок 4).

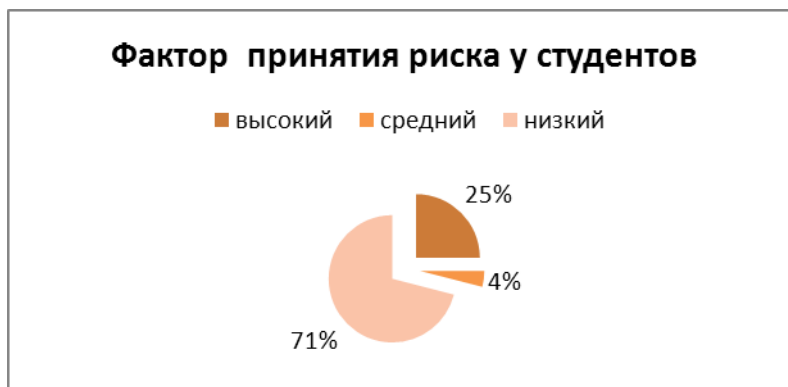


Рисунок 4 – Показатель соотношения уровня принятия риска у студентов вуза

Качественный анализ таблицы 1 и рисунка 4 позволил определить, что у 25 % студентов высокий уровень принятия риска, у 4 % – средний, у 71 % – низкий, что является свидетельством обдуманности поведения и говорит о наличии в поведении возможно сдерживающего механизма при сильной стрессовой ситуации, однако, все же, выявленные 25 % нуждаются в работе по развитию аналитического мышления в стрессовой и проблемной ситуации, должны выработать стратегию сдержанности реакций, научиться

брать паузу, стать более осторожными, относиться к происходящему спокойно, разумно, сдержанно, научиться определять зону риска, её край, за которым уже пропасть.

Далее мы соотнесли показатель (ср. ар.) в вузе с эталонными показателями жизнестойкости (в норме). Результат представлен в таблице 2, на рисунке 5. Видно, что показатели в вузе практически эталонные, лишь слегка показатели риска выше, чем при эталонном представлении, однако не выходят за рамки нормы и среднего.

Таблица 2

Средне арифметические показатели уровня жизнестойкости у студентов вуза в сравнении с показателями нормы

отклонение от нормы	Общий уровень жизнестойкости	Балл вовлеченности	Балл контроля	Балл принятия риска
Норма (эталон среднего)	80,72	37,64	29,17	13,91
Отклонение (то, что есть в группе)	77,32	36,4	29,8	17,3

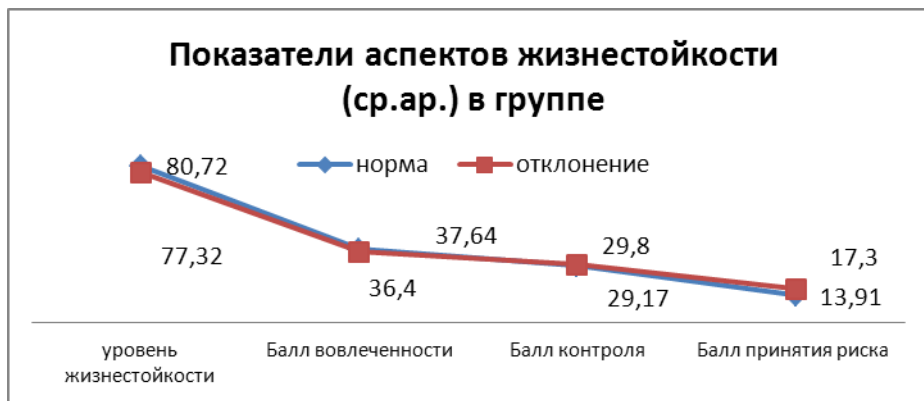


Рисунок 5 – Средне-арифметические показатели уровня жизнестойкости у студентов вуза в сравнении с показателями нормы

Проведя письменный опрос мнений 200 студентов на тему «Определение причин суицида и возможно-

стей его устранения» нам удалось выявить ведущие проблемные зоны, где возможно возникновение суицида.

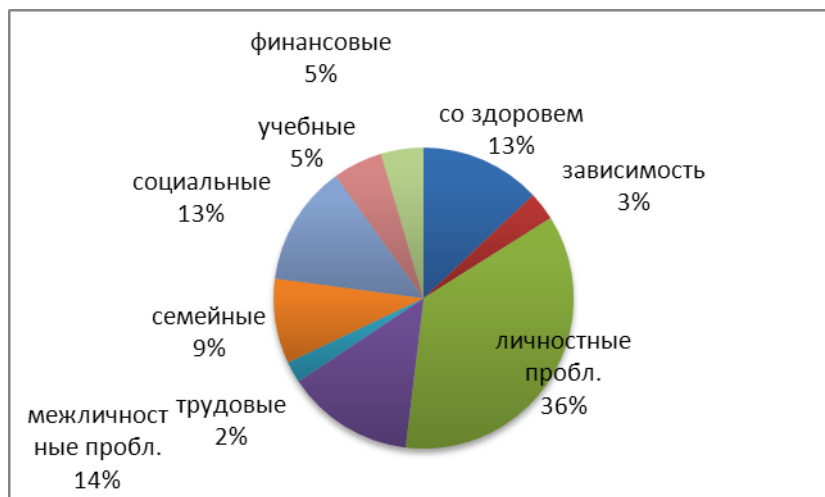


Рисунок 6 – Показатель проблемных зон, где возможно возникновение суицида по мнению студентов

Качественный анализ рисунка 5 позволил определить, что ведущими причинами суицида являются: личностные проблемы указали 36 % респондентов, межличностные проблемы – 14 % респондентов, проблемы со здоровьем назвали 13 % опрошенных, социальные – 13 %, затем семейные – 9 %, финансо-

вые – 5 %, учебные – 5 % проблемы со здоровьем.

Проранжировав результаты опроса на тему «Из-за чего человек может совершить суицид?», нам удалось определить (см. таблицу 3), что ведущими к суициду факторами могут быть:

Таблица 3

Причины суицида, обозначенные студентами

Сферы	Причины
Здоровье и заболевания	Психическое заболевание, болезнь, неизлечимая болезнь, состояние аффекта, неустойчивая психика, недостаток частей тела, изнашивание, психическое расстройство, ДЦП, синдром Дауна, сильный стресс, усталость, затяжной стресс, психические отклонения, инвалидность, депрессия/ затяжная депрессия, незапланированная беременность, наркомания, алкоголизм
Зависимости	Секта, карты, интернет, игры, пьянство
Личностные	отмщение «Пусть им будет плохо», легкомыслие, невнимательность, зависть, нелюбовь к себе, интерес, эксперимент «Что там дальше?», крах внутреннего мира, в подростковом возрасте преувеличение проблемы, отсутствие надежды на улучшение, юношеский максимализм, глупость, внутреннее желание, осознание нехорошей ситуации, неадекватная самооценка, селфи-суицид, обернувшийся смертью, отсутствие социальной жизни, стыд за самого себя, мысли о том, что у тебя нет друзей, мысли о том, что тебя никто не любит, ненависть к себе, утрата смысла жизни, перепады настроения, недостижимость желаемого, осознание ничтожности своей жизни, ограничения детских желаний/мечтаний, неосуществленные желания, слабость характера, отсутствие саморазвития, беспомощность, избегание ответственности, проблемы личного характера, неудачи в жизни, не получается достичь своих целей, переходный возраст, когда натворил что-то (страх перед содеянным), лень действовать, проще уйти, мысли ведут меня – потеря контроля, отсутствие цели в жизни, страх от открытия тайны/ страх разоблачения (позор), потеря смысла жизни, страх перед родителями за плохую оценку, мысль, что всем приносишь несчастья, доведение самого себя до суицида/тупик, чувство вины, скука/ безделье /много свободного времени, стыд за что-либо, предательство, возможность умереть так, как хочешь
Межличностные	агрессивное отношение сверстников, издевательства в семье, проблемы с друзьями, унижения со стороны окружающих, ссора с близкими, доказательство, что я могу себя убить (СЛАБО?), давление извне, унижение другими, непонимание со сверстниками, нет дорогих и важных людей, отсутствие поддержки, прекращение отношений, предательство, непонимание в кругу общения, расставание, нет друзей, внутренние переживания – когда от человека отказываются близкие люди, неразделенная любовь
Трудовые	потеря работы, большой объем работы, несостоятельность в карьере
Семейные	расставание с возлюбленными, супругами, разочарование в жизни/ в близких людях, давление родственников, семейные проблемы, разногласия с близкими и родными, развод, одиночество, смерть близкого человека, неполная семья, избиение детей, плохие родители – дети никому не нужны

Социальные	плохие условия жизни, низкий статус в обществе, не давали выделиться из толпы, навязывание норм и правил, плохая компания, шаблонность и скучность жизни, постоянные препятствия, социальная неустойчивость, невозможность реализовать себя в обществе и жизни, брошенность, ИГИЛ, спровоцированный суицид в соцсетях (в группах смерти в ВКонтакте), давление извне, преследование / запугивание, непонимание и давление общества, доведение окружающих до самоубийства/группой людей/ одним, заключение, лишение свободы
Учебные	конфликты с преподавателями, плохая оценка, большая учебная нагрузка, проблемы с учебой, карьерой, ЕГЭ, ОГЭ, поступление в вуз, трудности в учебе, учитель не ставит оценку хорошую
Финансовые	потеря работы, материальная неустойчивость, разорение/потеря имущества, разорение бизнеса, кредиты/долги, нехватка денег/бедность

Вторым вопросом был: «Назовите причины, по которым стоит остаться жить?» Ведущими причинами остаться жить оказались причины, представленные на рисунке 6.

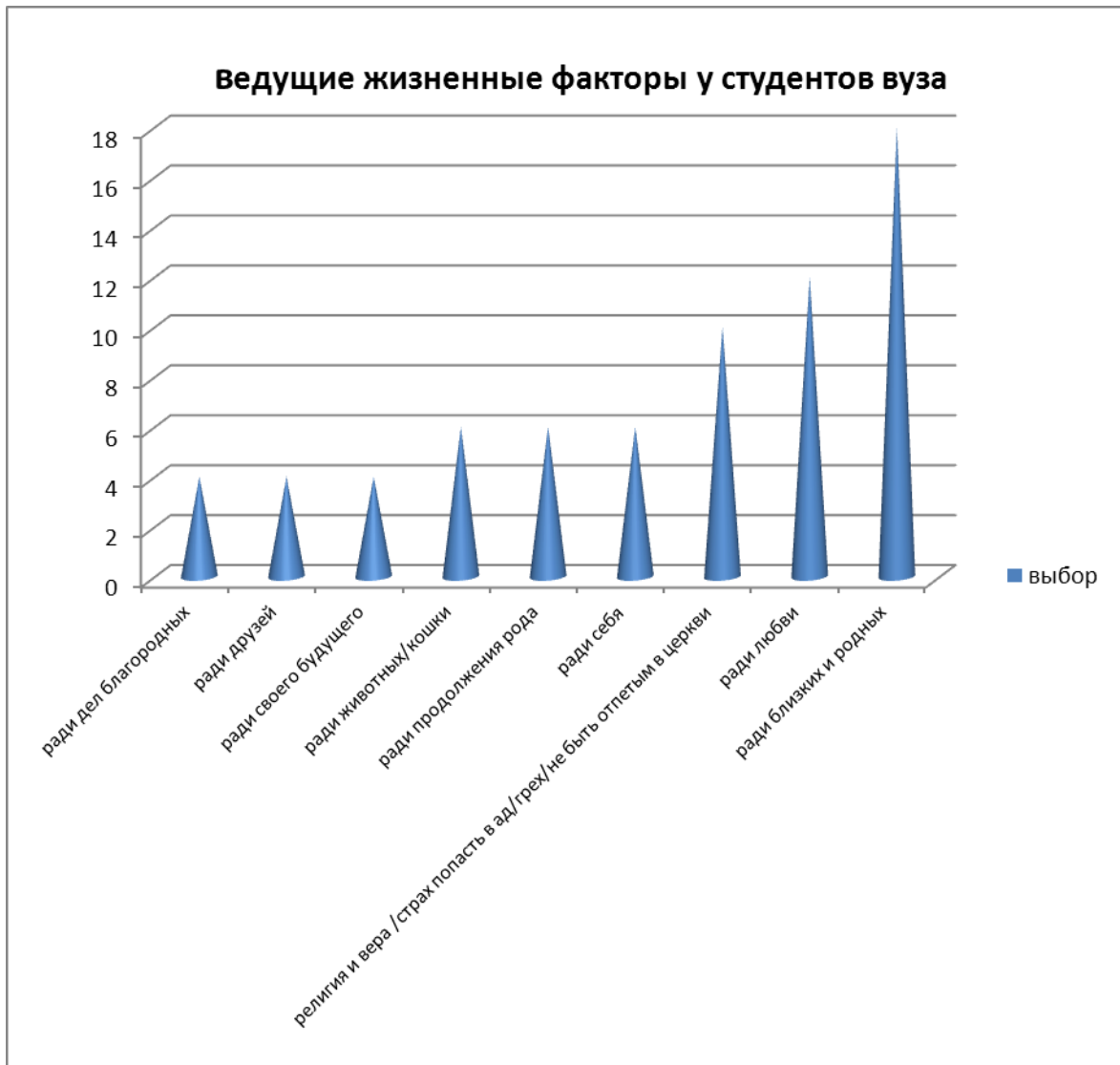


Рисунок 6 – Показатель ведущих жизненных факторов у студентов вуза

В связи с невозможностью родителей полноценно воспитывать детей, важно научить их самостоятельной жизнестойкости, умению выходить стойко из трудной жиз-

ненной ситуации. Так же приводим список причин, ради чего стоит жить, по мнению студентов, и советы, как избежать суицида, даже в ситуации одиночества.

<p>Стоит жить из-за:</p>	<p>праздников, приключений, ради детей, ради новых знаний открытий, радости жизни, развития хобби, спасения жизнью, познать жизнь, счастья близких, светлой памяти, ради изменений в мире, карьерного роста, семьи, стремления к новым целям</p>
<p>Что делать?</p>	<p>Больше общаться, видеть в обычных вещах особенное; выговориться, проявить волю; ответить на вопрос: «Кому станет легче?»; выпить чаю с ромашкой и составить список того, что ты хотел бы сделать и что сделал; думать головой.</p> <p>Вспомнить, что завтра на работу, записаться к психологу; включить воображение. Не сдаваться, найти новое хобби, найти поддержку, найти полезное и интересное дело, научиться преодолевать трудности, начать заниматься любимым делом, начать свое дело, обратиться за помощью к близкому человеку; повышать образование, осознать, что ты можешь все исправить и жить дальше; осознать, что проблема решаема; осознать важность себя для других, для себя осознать, что ваша жизнь единственна и дорога; остановить может поддержка и любовь близких; переехать в другой город; переключить себя на позитивное; пересмотреть любимые фильмы и сериалы, понять, что для тебя не все так плохо и начать осуществлять список несделанных дел; помощь незнакомых, понять причину произошедшего, преодолеть трудности, перебороть себя, принцип выживать всегда, разговаривать о том, то побуждает к суициду, слушать и слышать просящих о помощи, сменить обстановку, сменить работу, заняться собственным развитием, чаще выходить из зоны комфорта, знать, что все проблемы кроме смерти решаемы, четко наметить цель и двигаться к ней, любить себя, Написать книгу «Почему нужно жить?» Важно научиться самому преодолевать препятствия, завести домашнее животное, посмотреть фильм, пообщаться с друзьями, принять успокоительное, завести новые знакомства, путешествовать, радоваться всему новому, жить для себя, своих родных, чаще общаться с друзьями, отдыхать на природе, за городом, завести личного психолога, заручиться поддержкой близких, смотреть на жизнь с юмором, разобраться в себе, отдохнуть, общаться с позитивным человеком, абстрагироваться от ситуации, не принимать все близко к сердцу, помнить, что время все расставляет по своим местам, давать отпор нападающему, если ты один – думать всегда о том, что было, есть, что будет. Задай себе вопрос: « А что бы сделал мой отец, моя мать, лучший друг?», трезво взглянуть на ситуацию, жизнь одна и её надо беречь</p>

Важно отметить, что при проведении опроса студенты называли на 30 % больше причин для суицида, чем для жизни и были этому крайне удивлены.

Самоубийство является сложным многоплановым явлением, привлекающим внимание специалистов

различных служб. Представляет собой серьезную проблему общественного здоровья, требующую постоянного внимания. Профилактика самоубийств, предусматривает повышение уровня знаний суицидологов, а так же работников учебных заведений. Доведение до само-

убийства – создание у жертвы чувства ложной ущербности, мнимой усталости от жизни, чувства жизненного тупика, одновременно с этим игра в утешение и кодирование на суицид. Преступник, организует уход из жизни десятков детей, «не пачкая своих собственных рук», но в его действиях как будто бы отсутствует состав преступления! Юридический казус? Манипуляции над сознанием должны рассматриваться как способ убийства человека. Уголовные дела о самоубийствах детей, погибших в результате психологического воздействия на их сознание, должны быть переклассифицированы по статье 105 УК РФ (убийство, то есть умышленное причинение смерти другому человеку). Если мы не будем равнодушны, мы вовремя заметим надвигающуюся беду. Выявленные в результате опроса причины, приводящие к суициду, позволят учесть это при работе с детьми, подростками, молодежью. Предложенные способы выхода из суицида – приняты к действию. Анализ студенческой жизнестойкости показал потребность в усилении вовлеченности, усилении контроля и снижении риска. Таким образом, мы выявили потребность в коррекции мироощущений, особенностях поведения. Важно формировать здоровый образ жизни и нравственные ценности у детей и подростков, молодежи что, безусловно, активизирует их жизнестойкость, а значит и продлит и укрепит самое ценное – Жизнь.

¹Рина Паленкова – жертва суицида, преподносимая как звезда суицида в сетях, её

последние слова в соц. сети были: «Ня.Пока».

Библиографический список

1. Bertolote J. M., Fleischmann A. Suicide and psychiatric diagnosis: a worldwide perspective // World Psychiatry. – 2002. – Vol. 1. – № 3. – P. 147–152.
2. Wasserman D., Cheng Q., Jiang G-X. Global suicide rates among young people aged 15-19 // World Psychiatry. – 2005. – Vol. 4. № 2. – P. 114–120.
3. Евсегнеев Р. А. Психиатрия для врачей общей практики. - Минск «Беларусь», 2001.
4. Ефимова Д. В. Суицидальное поведение подростка как следствие аномального формирования аутоинтолерантности в структуре его субъектности // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс.: Пенза : ПензГТУ. Т. 2. – № 2 (18). – С. 49–52.
5. Ефимова Д. В. Быть или не быть: вот в чём вопрос? (суицид: история, диагностика, профилактика, лечение). – Germany : Lambert Academic Publishing, 2014.
6. Ласый Е. В. Степень осознания стремления к смерти в аутоагрессивном акте // Актуальные вопросы психотерапии. – Минск, 1998.
7. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства / пер. с англ. – М. : Смысл, 2000.
8. Малкин-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М. : Изд-во Эксмо, 2006. – 960 с.
9. Мурсалиева Г. Группы смерти. URL: <http://www.novayagazeta.ru/articles/2016/05/16/68604-gruppy-smerti-18> [дата обращения 10.12.2016].
10. Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире / Под ред. Этьенна Г. Круга и др./ пер. с англ. – М. : Издательство «Весь Мир», 2003. – 376 с.
11. Охрана психического здоровья: проблемы и пути их решения. Отчёт о Европейской конференции ВОЗ на уровне



- министров. – ВОЗ, 2006. – 185 с.
12. Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текста. – М. : Когито-Центр, 2001.
 13. Федосеенко Е. В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. – Санкт-Петербург, 2009.
- Bibliograficheskij spisok**
1. Bertolote J. M., Fleischmann A. Suicide and psychiatric diagnosis: a worldwide perspective // World Psychiatry. – 2002. – Vol. 1. – № 3. – P. 147–152.
 2. Wasserman D., Cheng Q., Jiang G-X. Global suicide rates among young people aged 15-19 // World Psychiatry. – 2005. – Vol. 4. № 2. – P. 114–120.
 3. Evsegneev R. A. Psihiatrija dlja vrachej obshhej praktiki. - Minsk «Belarus'», 2001.
 4. Efimova D. V. Cuicidal'noe povedenie podrostanta kak posledstvie anomal'nogo formirovanija autointolerantnosti v strukture ego sub#ektnosti // XXI vek: itogi proshlogo i problemy nastojashhego pljus.: Penza : PenzGTU. T. 2. – № 2 (18). – S. 49–52.
 5. Efimova D. V. Byt' ili ne byt': vot v chjom vopros? (suicid: istorija, diagnostika, profilaktika, lechenie). – Germany : Lambert Academic Publishing, 2014.
 6. Lasyj E. V. Stepen' osoznaniija stremlenija k smerti v autoagressivnom ak-te // Aktual'nye voprosy psihoterapii. – Minsk, 1998.
 7. Lukas K., Sejden G. Molchalivoe gore: zhizn' v teni samoubijstva / per. s angl. – M. : Smysl, 2000.
 8. Malkin-Pyh I. G. Jekstremal'nye situacii. – M. : Izd-vo Jeksmo, 2006. – 960 s.
 9. Mursalieva G. Gruppy smerti. URL: <http://www.novayagazeta.ru/articles/2016/05/16/68604-gruppy-smerti-18> [data obrashhenija 10.12.2016].
 10. Nasilie i ego vlijanie na zdorov'e. Doklad o situacii v mire / Pod red. Jet'enna G. Kruga i dr./ per. s angl. – M. : Izdatel'stvo «Ves' Mir», 2003. – 376 s.
 11. Ohrana psihicheskogo zdorov'ja: problemy i puti ih reshenija. Othjot o Evropejskoj konferencii VOZ na urovne ministrov. – VOZ, 2006. – 185 s.
 12. Suicidologija: Proshloe i nastojashhee: Problema samoubijstva v trudah filosofov, sociologov, psihoterapevtov i v hudozhestvennyh teksta. – M. : Kogito-Centr, 2001.
 13. Fedoseenko E. V. Pomoshh' podrostantu. Polnoe prakticheskoe rukovodstvo dlja psihologov, pedagogov i roditelej. – Sankt-Peterburg, 2009.

© Ефимова Д. В., 2016.