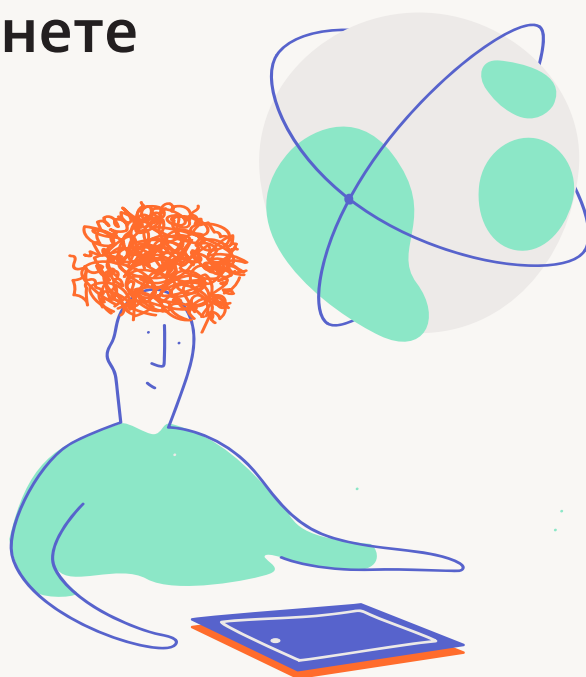


#chatsafe для преподавателей

Как преподаватели могут поддержать безопасное общение на тему самоубийства в Интернете



© Orygen

Эта публикация защищена авторским правом. Ее запрещено воспроизводить, хранить или передавать (целиком или частично) любыми способами, кроме разрешенных Законом об авторском праве 1968 года и последующими поправками, без соответствующего письменного разрешения Orygen.

Рекомендуемый формат для цитирования

Orygen, 2020, #chatsafe for educators: how teachers can support safe online communication about suicide, Melbourne, Australia

Отказ от ответственности

Данная информация не является медицинским советом. Она носит общий характер и не учитывает ваши персональные обстоятельства, физическое и душевное состояние или психические потребности. Не используйте данную информацию для лечения или диагностики расстройств здоровья у себя и других людей. Кроме того, ни в коем случае не игнорируйте советы врачей и не откладывайте обращение за ними из-за данной информации. С любыми медицинскими вопросами нужно обращаться к квалифицированному специалисту в области здравоохранения. В случае сомнений обязательно обращайтесь за советом к врачу.

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au

Что такое #chatsafe?

Многие страны, в том числе Австралия, разработали руководства по медиафайлам для безопасного информирования о самоубийстве. Эти руководства предназначены для профессионалов в сфере мультимедиа и в основном ориентированы на традиционные формы новостных и печатных изданий, а не на Интернет и социальные сети. Однако мы знаем, что молодежь всё активнее использует платформы социальных сетей для обсуждений темы самоубийства. Поэтому стратегии, в которых внимание акцентируется на традиционные СМИ и привлечение профессионалов, с меньшей вероятностью помогут молодежи.

С учетом этого мы создали руководство #chatsafe (1). Руководство #chatsafe — это первый в мире набор подкрепленных доказательствами инструментов и советов, которые предназначены специально для молодежи для безопасного обсуждения темы самоубийства в социальных сетях. Руководство было разработано совместно с молодежью, социальными сетями и профессионалами в области предотвращения самоубийств, а чтобы поддержать его, была организована [кампания в социальных сетях](#), созданная в сотрудничестве с представителями молодого поколения из разных частей Австралии (2).

В руководство включены следующие разделы: 1) Прежде чем публиковать что-либо о самоубийстве в Интернете... 2) Расскажите о ваших мыслях, чувствах или опыте в отношении суицидального поведения 3) Как говорить о знакомом с суицидальными мыслями, чувствами или моделями поведения 4) Как общаться с человеком, который может задумываться о самоубийстве 5) Мемориальные сайты, страницы и закрытые группы.

Скачать руководство #chatsafe можно с [сайта #chatsafe \(www.orygen.org.au/chatsafe/\)](http://www.orygen.org.au/chatsafe/). Кроме того, руководство #chatsafe есть в [разделе об эмоциональном благополучии для пользователей Интернета в Центре безопасности Facebook](#).

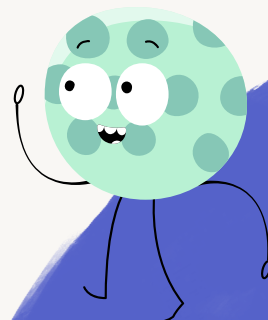


#chatsafe для преподавателей

Обычно преподаватели пользуются доверием своих подопечных и могут поднять на занятии тему самоубийства разными способами. Например, учащиеся могут прийти к вам поговорить о своих (либо чужих) суицидальных мыслях, чувствах или поступках. Ещё вы можете узнать, что учащиеся обсуждают тему самоубийства онлайн или смотрят контент по этой теме в социальных сетях. Тема самоубийства также может присутствовать в школьных текстах, фильмах или в СМИ, если в результате него погибает известная личность.

Мы создали #chatsafe для преподавателей, чтобы помочь им лучше подготовить своих учеников к обсуждению темы самоубийства в социальных сетях. Этот ресурс предоставит сведения о том, как своим примером подтолкнуть к использованию безопасной лексики при разговорах о самоубийстве, научить молодое поколение безопасно взаимодействовать с контентом в социальных сетях, где затрагивается тема самоубийства, а также подготовить молодежь к взаимодействию с таким контентом. Ещё на этом ресурсе собраны прямые ссылки на разработанный молодежью контент в социальных сетях, который вам может быть полезно показать учащимся или обсудить с ними.

Информация на этом ресурсе не предназначена для замены политики учебного заведения либо советов от министерства образования (или другого регулятивного органа). Кроме того, эту информацию можно адаптировать с учетом возраста учащихся. Контент #chatsafe был разработан при участии молодежи в возрасте 16–25 лет, а при его обсуждении мы рекомендуем обращать внимание на возраст/класс/курс учащихся, с которыми вы работаете.



На этом ресурсе приведены прямые ссылки на сайт #chatsafe и страницу #chatsafe в Instagram. Кроме того, мы добавили разработанные специально для молодежи анимированные видео, которые перекликаются с темами из данного ресурса. Их может быть полезно показать учащимся или использовать для начала обсуждений.

Молодое поколение считает социальные сети удобным средством для поиска и предоставления помощи и поддержки.

Австралийская молодежь проводит всё больше времени в социальных сетях, и мы знаем, что ее представители часто используют платформы, такие как Facebook, Instagram, Snapchat и другие, в качестве безопасной площадки для обсуждения своих мыслей, чувств и идей. По этой причине некоторые молодые люди могут сообщать в социальных сетях о связанных с самоубийством мыслях и поступках, в том числе о причинении себе вреда. Цель #chatsafe — сделать подобное общение безопасным, полезным и уместным. Мы стремимся предоставить молодежи инструменты для безопасного обсуждения упомянутых тем и считаем социальные сети важным средством для предоставления помощи и поддержки.

По словам молодежи, социальные сети:

- создают ощущение причастности к сообществу и социальной связи;
- предоставляют доступный и уместный способ обратиться за помощью и найти информацию;
- служат платформой, где можно без осуждения поговорить о своих чувствах.

Несмотря на всё сказанное, мы также знаем, что взаимодействие с онлайн-контентом, связанным с самоубийством, таит в себе риск для молодежи, особенно если такой информацией делятся небезопасным или непродуктивным образом. Например, определенные типы контента (такие как графическая информация или изображения) могут вызвать смятение или подтолкнуть к имитации суицидального поведения. При этом исследования показали, что ответственный и осторожный подход к публикации информации о самоубийствах в традиционных СМИ приводит к уменьшению уровня самоубийств. Вот почему и было создано руководство #chatsafe, предназначенное помочь молодежи безопасно обсуждать вопрос самоубийства онлайн и подтолкнуть ее делиться информацией ответственно и осторожно.

Что представляет собой безопасное общение?

Безопасное общение — это основа #chatsafe. Безопасное общение включает в себя следующее: лексику учащихся, тип публикуемой ими онлайн информации и поддержку, которую они могут предоставить друг другу. Полезно, чтобы все взрослые, которым доверяет молодой человек, умели различать безопасное и небезопасное общение и своим примером учили общаться безопасно, причем как онлайн, так и офлайн.



Лексика имеет значение

#chatsafe мотивирует использовать [полезную и безопасную лексику при обсуждении темы самоубийства онлайн](#).

Полезная лексика:

- Старайтесь говорить, что человек "погиб в результате самоубийства" (а не "совершил самоубийство" — примеры непродуктивной лексики см. ниже).
- Обозначьте, что самоубийство — это сложная вещь, а решение прервать свою жизнь человек может принять под воздействием разных факторов.
- Упомяните о надежде и благополучном разрешении кризисной ситуации.
- Говорите людям, способным помышлять о самоубийстве, где и как можно получить помощь.
- Сообщайте информацию о факторах, защищающих от самоубийства (таких как продуктивные занятия, а также выстраивание и поддержание связей и взаимоотношений).
- Уточните, что самоубийства можно предотвращать, помощь доступна, лечение возможно, а благополучное разрешение кризисной ситуации реально.
- Подталкивайте молодежь говорить о своих чувствах, например с другом, заслуживающим доверия взрослым или профессионалом.

Непродуктивная лексика:

- Не используйте слова, которые описывают самоубийство как нечто преступное или греховное (например, говорите *погиб в результате самоубийства*, а не *совершил самоубийство*). Иначе человеку может показаться, что его состояние неправильно или недопустимо, либо он может беспокоиться, что его осудят, если он попросит помощи.
- Не называйте самоубийство "избавлением" от трудностей, стрессовых факторов или проблем с психическим здоровьем.
- Не используйте слова, которые могут придать самоубийству очарование или выставить его в романтическом либо заманчивом свете.
- Не используйте слова, которые делают самоубийство банальным или менее сложным, чем оно на самом деле является.
- Не вините во всём какое-то конкретное событие и не намекайте, что у самоубийства всего одна причина, такая как травля или использование социальных сетей.
- Не используйте осуждающие фразы, которые подкрепляют вымыслы, предрассудки и стереотипы или предполагают, что самоубийство нельзя предотвратить.
- Не сообщайте подробную информацию о реальных самоубийствах или попытках самоубийств.
- Не рассказывайте о способах или местах самоубийства. Не подтверждайте, что определенное место "пользуется популярностью" в плане самоубийств.

Разговоры о самоубийстве невозможно остановить, да и делать этого не следует, однако важно, чтобы во время них на первом месте шли темы надежды, восстановления и обращения за помощью. Подталкивая учащихся говорить об их чувствах с человеком, которому они доверяют, показывая, что самоубийство — событие комплексное и предотвратимое, и постоянно повторяя, что помощь всегда доступна, мы предоставляем молодежи средства безопасного обсуждения темы самоубийств.

Предоставление информации

Руководство #chatsafe мотивирует подростков сначала проанализировать, какой контент и по какой причине они хотят разметить онлайн, и только потом публиковать его. Также следует напоминать о необходимости задумываться, каким образом публикация может повлиять на других людей и как безопасно и эффективно донести информацию до людей. Если подросток собирается опубликовать онлайн информацию, касающуюся самоубийства, важно напомнить ему следующее:

- Публикация может стать крайне популярной, из-за чего автор не сможет контролировать, кто просматривает ее или делится ею.
- Если публикация является неточной/небезопасной или клеветит кого-либо, она может оказать негативное воздействие.
- Окончательно удалить публикацию из Интернета невозможно — другие пользователи могут делать снимки экрана с ней и пересылать ее друг другу.
- При размещении контента онлайн важно регулярно контролировать, не оставили ли другие люди небезопасные или вредные комментарии к публикациям.

Учащиеся могут размещать публикации о своих текущих или прошлых суицидальных мыслях, чувствах или поступках. При обсуждении с подростком его публикаций в социальных сетях рекомендуется задать следующие вопросы:

- Что вы почувствуете, если поделитесь своим опытом? Например, если такой опыт, по вашему мнению, способен оказаться болезненным, может быть полезно попросить брата/сестру, взрослого, которому вы доверяете, или друга просмотреть ваш контент перед публикацией.
- Чего вы хотите добиться, публикуя свои мысли? Вы хотите привлечь внимание к проблеме или вам нужна поддержка? Есть ли более эффективные способы достигнуть ваших целей?
- Вы считаете, что вам может быть полезно обратиться за помощью с вашими текущими или прошлыми суицидальными мыслями, чувствами или поступками? К кому вы можете обратиться и какими ресурсами можете воспользоваться?
- Кто увидит вашу публикацию? Например, вы размещаете публикацию на сайте для профессионалов в области психического здоровья, на анонимной платформе или на общедоступном ресурсе?
- Как публикация может повлиять на ваших друзей, семью и сверстников?
- Узнают ли люди, которые прочитают вашу публикацию, как помочь себе или своим близким? Если нет, попробуйте рассказать о том, что помогло вам.

"Обдумайте публикацию перед ее размещением".

Предоставление поддержки

В публикации всегда полезно добавлять номера телефонов или ссылки на организации, которые предотвращают самоубийства и предоставляют поддержку пострадавшим. Ещё на разных платформах социальных сетей доступны ресурсы для предотвращения самоубийств.

Список служб поддержки в вашем регионе приведен в руководстве #chatsafe.

Как учащиеся могут справиться о состоянии людей, за которых беспокоятся?

Если учащихся беспокоит состояние определенного человека из-за контента, который тот опубликовал в Интернете, руководство #chatsafe рекомендует напрямую поговорить с этим человеком (онлайн или офлайн). Также в руководстве сказано, что о подобном стоит сообщить доверенному взрослому (например, преподавателю) или другу и по возможности обратиться за советом к профессионалу.

Если вы знаете, что ваши учащиеся волнуются за кого-либо и ведут соответствующие обсуждения онлайн, вам следует напомнить им о следующем:



"Ваш друг размещал публикации, которые заставляли вас поволноваться о нем? Вот несколько мер, которые вы можете предпринять, если считаете, что ему грозит опасность".

Перед тем как справиться о состоянии друга

Для многих протянутая онлайн рука помощи может стать важным жестом одобрения, контакта и поддержки. К любым публикациям, указывающим на то, что их автор помышляет о самоубийстве, нужно относиться серьезно. Однако при этом следует определять, когда и в каких рамках вы можете оказать поддержку.

Согласно руководству #chatsafe, перед тем как протягивать другому человеку руку помощи, следует сначала оценить свое состояние:

- Как я себя чувствую?
- Могу ли я оказать поддержку этому человеку?
- Нужно ли мне знать, куда обратиться за помощью или где при необходимости можно получить ее в более комплексном объеме?
- Моя безопасность окажется под угрозой? Буду ли я переживать?

Нет ничего страшного в том, чтобы не реагировать, если это вызывает дискомфорт или публикация вызывает опасения. Важно, чтобы молодые люди понимали предел поддержки, которую способны оказать, и знали: они не обязаны протягивать руку помощи. При этом подросток может почувствовать, что на нем лежит большая ответственность, особенно если получит от друга/сверстника личные сообщения или просьбу сохранить всё в тайне. Чтобы получить поддержку, подростку следует:

- Проинформировать доверенного взрослого или друга.
- Обратиться к профессионалу за советом.
- Сообщить о суицидальном контенте на соответствующей платформе (например, в [Центр безопасности Facebook](#)).

Спрашивать человека, помышляет ли он о самоубийстве, — нормально.

Если подросток решает поддержать друга, за которого переживает, это следует сделать в личной форме и выразить свое беспокойство и сочувствие. После этого человек, кто находится в опасной ситуации, может рассказать о своих мыслях, чувствах или опыте.

В такой момент можно напрямую задать вопрос: "А не помышляешь ли ты о самоубийстве?". В ходе исследований не было выявлено доказательств, которые подтверждали бы, что вопросы о самоубийстве увеличивают риск проявления человеком суицидального поведения. Важно, чтобы вопрос был задан четко и напрямую.

- "Ты помышляешь о самоубийстве?"
- "У тебя бывают суицидальные мысли?"
- "Ты думаешь о том, чтобы уйти из жизни?"

Не существует универсальных "правильных" слов, которые можно сказать человеку в таких ситуациях, а попробовать выказать поддержку и предложить помощь лучше, чем не делать ничего.

Так как же следует поступать?

Если человек пытается покончить с жизнью или существует **реальный риск**, что он может совершить самоубийство:

- Постарайтесь убедить человека, чья жизнь в опасности, позвонить в экстренную службу (например, 000 для Австралии).
- Свяжитесь с кем-либо (родственником или другом в социальных сетях), кто может присмотреть за этим человеком.
- Если вы не можете связаться с человеком, которому угрожает опасность, его родственниками или друзьями в социальных сетях, позвоните за него в экстренную службу. Вас попросят назвать ваше имя и контактные данные, поделиться информацией о человеке, по поводу которого вы звоните, рассказать, какие слова свидетельствуют о том, что ему угрожает опасность, а также сообщить дату и время отправки публикации/сообщения и текущее местонахождение человека (если у вас есть соответствующие сведения).

Если риск самоубийства **не является непосредственным**:

- Уверьте человека, что готовы его поддержать, и порекомендуйте обратиться за профессиональной помощью.
- Узнайте, не хочет ли он высказаться, и осведомитесь, как вы можете помочь.
- Спросите, знает ли он, куда обратиться за помощью и не нужна ли ему контактная информация местных служб поддержки.
- Если человек, с которым вы связались, не захочет говорить с вами, отнеситесь к этому понимающе и рекомендуйте ему поговорить с кем-нибудь ещё.

Как безопасно говорить в Интернете о человеке, погибшем в результате самоубийства

Вспоминая человека, погибшего в результате самоубийства, бывает сложно решить, что сказать или как безопасно высказаться о ситуации. Вот о чем следует помнить:

Такие разговоры случаются.

- Учащиеся будут обсуждать эту тему и захотят поговорить о ней с друзьями и взрослыми, которым доверяют.

Подобные обсуждения могут быть безопасными.

- Вот как рекомендуется их вести: используйте безопасную лексику, подталкивайте молодежь говорить о своих чувствах и напомните, что поддержку можно получить в любой момент.
- Горе — это сложное состояние, которое может иметь разные проявления. Некоторые подростки могут захотеть поговорить о самоубийстве, другие же окажутся не готовы к таким разговорам. Поэтому #chatsafe рекомендует всегда снабжать публикации, имеющие отношение к суицидальным мыслям, чувствам и поступкам, предупреждением о подобном контенте. Это поможет другим пользователям контролировать, какую информацию они просматривают онлайн. Мы получили от #chatsafe несколько примеров контентных предупреждений, которые учащиеся [могут скачать и использовать](#).

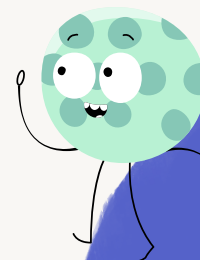
Подобные обсуждения могут быть полезными.

- Напомните учащимся, что при обсуждении в Интернете человека, погибшего в результате самоубийства,

можно создать безопасное пространство для публикации позитивных историй и воспоминаний. Это способно помочь учащимся поделиться своими чувствами и мотивирует общаться в позитивном ключе.

Такое общение может стать эффективным средством для контроля эмоционального благополучия учащихся и предотвращения новых самоубийств.

- Важно, чтобы разговоры и публикации в Интернете всегда проверялись на предмет небезопасных идей, а службы предоставления поддержки выполняли свою функцию.
- В социальных сетях учащиеся могут поговорить о своих чувствах, однако делать это нужно безопасным способом, поскольку такие площадки способны нанести также и вред. Например, в Интернете могут быстро распространяться слухи и ложные сведения, а контент, где самоубийство преподносится в виде сенсации или представляется как положительное либо позорное деяние, способен повлечь печальные последствия и иногда спровоцировать суицидальное поведение у людей, находящихся в группе риска. Ваше сообщество и учебное заведение могут предпринять соответствующие меры, чтобы общение и информация в социальных сетях были уместными и полезными.

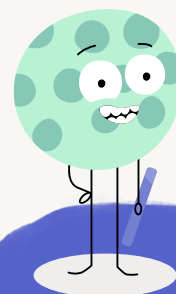


**"Воспоминания
о человеке,
который погиб
в результате
самоубийства,
не обязательно
должны быть
мрачными".**

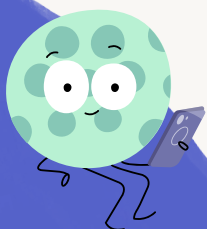
Забота о себе и управление контентом, с которым вы взаимодействуете

Согласно #chatsafe, людям следует заботиться о себе и постоянно следить за собственным эмоциональным благополучием. Для этого можно, например, временно прекратить использование социальных сетей, принимать участие в другой деятельности или контролировать содержимое новостных лент (блокировать и скрывать небезопасный контент или жаловаться на него).

Напомните учащимся, что в случае эмоционального напряжения им следует позаботиться о себе и абстрагироваться от мрачных ситуаций.



"Обязательно проявляйте заботу о себе в случае эмоционального напряжения".



"Полезно знать, какие варианты доступны вам онлайн и как контролировать содержимое вашей новостной ленты".

Дополнительные ресурсы

Другие загружаемые ресурсы

- [Шаблоны предупреждений о контенте #chatsafe](#)
- [Ресурс для родителей и опекунов о том, как справиться с нанесением человеком вреда самому себе](#)
- [#chatsafe: руководство для сообществ](#)

Онлайн-ресурсы

- [Сайт #chatsafe](#)
- [Учебный модуль #chatsafe для преподавателей на сайте Orygen](#)

Справочные ресурсы

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R., & Reavley, N., #chatsafe: A young person's guide for communicating safely online about suicide. Melbourne: Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, 2018

Thorn P, Hill NT, Lamblin M, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. JMIR Ment Health. 2020;7(5):e17520. Дата публикации: 11 мая 2020 г. Цифровой идентификатор объекта (DOI): 10.2196/17520

