

Как распознать тревожные посты в социальных сетях?

Изменения в поведении.

Всем свойственны отличительные особенности поведения в социальных сетях, и Вы наверняка знакомы с индивидуальным “стилем” ваших друзей и близких, в данном случае студентов вашей группы.

Поэтому необходимо насторожиться сразу, как только Вы заметили необычное и несвойственное студентам поведение в социальных сетях (например, неожиданное изменение тона или частоты размещаемого контента). Согласно исследованиям, даже изменение общей “цветовой палитры” странички в социальных сетях может многое сказать о психическом состоянии человека.

Негативные эмоции.

Конечно, само по себе выражение негативных эмоций чаще всего не является серьезной проблемой. Однако регулярная (и неожиданно начавшаяся) публикация записей (включая эмоджи или хэштеги), содержащих агрессию, жестокость или раздражение, должна насторожить, так как может сигнализировать о наличии психических проблем.

Депрессивные посты и фотографии.

Даже такая тривиальная запись, как “У меня ничего не выходит” должна привлечь наше внимание. Говоря о своей беспомощности/изолированности/одиночестве, человек подсознательно сигнализирует о своей потребности в помощи и поддержке близких людей. Поэтому даже на первый взгляд несерьезные записи и репосты стоит обратить внимание и отреагировать, связавшись с этим человеком или его близкими.

Размещение публикаций в необычное время.

Если кто-то из Ваших знакомых регулярно делает публикации поздно ночью или рано утром, это может быть признаком бессонницы, которая часто является следствием депрессии или других психических проблем.

Опять же, это не значит, что необычно поздняя или ранняя активность в социальных сетях сама по себе является тревожным признаком, однако в совокупности с другими указанными симптомами это точно должно насторожить.

Фразы, на которые нужно обратить внимание

Адрес места жительства «Кладбище»

«Все клево- на душе... (нецензурное выражение означающее «плохо»)

"Ты меня не спасешь. Я тебя не виню."

"За меня не волнуйся. Покорми кота"

"Спасибо за боль"

"Не плачь"

"Прости"

"Я заблудился"

"Пожалуйста, живите всегда так, как будто нету завтра"

«От меня все уходят»

«В мире нет любви»

Как помочь человеку?

Несмотря на то, что универсального правила на все случаи не существует, главное остается неизменным – ни в коем случае нельзя игнорировать тревожные симптомы!

Однако если Вы понимаете, что подросток в опасности, необходимо действовать незамедлительно. Попробуйте связаться с человеком напрямую и с его семьей и близкими друзьями.

Если Вам удалось выйти на контакт с человеком самому (онлайн, по телефону или лично), помните несколько правил:

- Будьте прямолинейны. Говорите откровенно, что Вас насторожили его посты или комментарии;
- Выслушайте! Дайте человеку выговориться и показать свои истинные эмоции;
- Не судите и не пытайтесь переубедить. Не пытайтесь “наставить на путь истинный”;
- “Включитесь” в проблему. Покажите человеку готовность помочь и поддержать.

Обратитесь к психологу, позвоните в службу спасения, по горячей линии психологической поддержки. Если вы не пройдете мимо, большая вероятность предотвратить трагедию!