

# Рост уровня суицидов: недооцененная роль интернета?

Elias Aboujaoude

OCD Clinic, Stanford University School of Medicine, Stanford, CA, USA (США)

Переводчик: Датушвили М.Т.

Редактура: Корнева М.Ю.

(World Psychiatry 2016;15:225-226)

По последним данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, с поправкой на возраст, число самоубийств в США выросло на 24% с 1999 по 2014 год, после периода последовательного снижения с 1986 по 1991 год<sup>1</sup>. Рост, темпы которого увеличились после 2006 года, наблюдался среди мужчин и женщин, и среди всех представителей населения от 10 до 74 лет, но был более выражен у девушек в возрасте от 10 до 14 лет и мужчин в возрасте от 45 до 64,5 лет. При широком анализе полученных данных было предложено несколько объяснений: особые предостережения, выданные Управлением по контролю продуктов питания и лекарственных средств в 2004 году, связывающие применение антидепрессантов с суицидами; опережающее возраст половое созревание; недостаточный охват медицинского страхования; стрессовые факторы, связанные с Великой Рецессией; растущий уровень разводов; и рост числа случаев употребления героина и опиатов. Значительно меньше внимания получил еще один из возможных факторов, играющих важную роль – Интернет, который всецело господствует в период, приведенный в предоставленных данных.

Именно Интернет может стать отправной точкой для многих людей, размышляющих о самоубийстве. По данным одного из исследований, 11% самоубийств является результатом посещения про-суицидальных сайтов<sup>2</sup>. На них может поддерживаться идея свободы совершить самоубийство для всех или делаться акцент на возможности “достойной смерти” для неизлечимо больных. Про-суицидальные сайты часто распространяют информацию о том, как успешно совершить самоубийство. Они делают это путем “совершенствования”

хорошо известных методов, в которых используются легко доступные ингредиенты. Или предлагают непонятные новые методы, которые до появления поисковых систем Интернета, потребовали бы специальных знаний и возможностей (например, самоубийство, путем вдыхания гелия или эфира, извлечение и употребление никотина, употребление чрезмерного количества воды). Помимо информационно-технического аспекта, позитивно относящиеся к суициду сайты могут быть привлекательным для людей, отчаявшихся и страдающих в одиночестве, предоставляя возможность общаться с единомышленниками. Также может происходить трансформация обдумывания суицида из одиночного выбора в коллективный опыт, который начинает восприниматься как нормальное поведение при поддержке сообщества, поощряющего суицидальное поведение. Экстремальные примеры включают в себя заключение договоренностей о совместном совершении самоубийства онлайн, групповые самоубийства, самоубийства «в прямом эфире», где происходит трансляция смерти в качестве зрелища с целью подстрекания зрителей.

Почему же человек, находящийся в группе риска, сталкиваясь с таким онлайн контентом, с большей вероятностью совершит акт суицида? Ответ может частично заключаться во взаимосвязи между импульсивностью, характерной, как известно, для самоповреждающего поведения, и импульсивностью, определяющей особенность онлайн переживаний.

Ряд исследований связывает импульсивность с самоповреждающим поведением. Одно из исследований, проведенное с участием 215 пациентов с биполярным

расстройством, показало, что импульсивность значительно повышает риск суицидальных действий<sup>3</sup>. Поведенческие и нейровизуализационные данные поддерживают существование связи суицидальность-импульсивность. Суицидальные мысли были связаны с трудностями в сфере нарушений поведения, которые включают импульсивное принятие решений, выявляемые при выполнении таких тестов, как Айовский Игровой Тест (Iowa Gambling Task) и тестов типа «годен/не-годен» (go/not go)<sup>4</sup>. В нейровизуализационных исследованиях самоповреждающее поведение было связано с ослаблением сигналов в системе вознаграждения в областях, связанных с контролем импульсивности<sup>5</sup>.

Таким образом, импульсивность, по-видимому, является важной особенностью суицидального поведения. И она также является отличительной особенностью онлайн переживаний. Импульсивность и расторможенность онлайн-поведения были описаны еще в раннюю эпоху Интернета. И когда беспорядочное использование Интернета было осмыслено как возможная новая психопатология, оно было частично расценено в качестве расстройства контроля над побуждениями, и дано определение “проблемного использования Интернета”, заимствованное из диагностических критериев патологического пристрастия к азартным играм, и классифицируется как расстройство контроля над побуждениями в DSM-IV<sup>6</sup>.

Изучение того, как на другие виды импульсивного поведения повлиял Интернет, может помочь объяснить, как онлайн-контент способен повлиять на человека с суицидальными тенденциями. Патологическое пристрастие к азартным играм и компульсивные покупки уже давно рассматриваются как расстройства контроля над побуждениями. И полученные данные указывают на то, что существует Интернет-опосредованное усугубляющее влияние на эти виды нарушения влечений.

Своевременные меры по контролю онлайн гэмблинга основаны на обеспеченности возможностью участников азартных онлайн-игр длительно оставаться незамеченными и неконтролируемыми, а также отсутствие системы «самосохранения», которая может защитить уязвимых пользователей в режиме оффлайн. Последующие данные по распространенности онлайн гэмблинга демонстрируют, что все эти опасения были оправданы. В то время как многие исследования ограничены их онлайн дизайном и зависимостью от произвольно выбранных образцов, в одном был использован обдуманый подход к анализу полученных данных из международной выборки, составившей 12521 игрока<sup>7</sup>. Среди интернет-игроков только у 39,9% не было выявлено нарушений влечения или установлено попадание в группу риска, в то время как для не-интернет игроков это цифра составляла 82,1%.

Аналогично вначале предполагалось, что Интернет уменьшит число компульсивных покупок путем облегчения сравнения, защиты от стимулирования покупки в торговом зале, отсутствия необходимости посещать магазин физически, тем самым экономя время. Вместо этого, предварительные исследования, скорее всего, продемонстрируют негативный эффект. Так, например, в исследовании поведения 314 покупателей в онлайн магазинах 17,7% удовлетворяли критериям непреодолимого влечения к покупкам<sup>8</sup>. Этот показатель распространенности значительно выше, чем полу-

ченный в исследованиях, которые проводились до появления сетевой розничной торговли, или в группах, не сосредоточенных исключительно на онлайн-шопинге.

В связи с тем, что в Интернете доступны обучающие суицидальные методы и формируется благоприятная почва, это может так же привести к более импульсивному самоповреждению. Такое поведение становится автоматическим и ему трудно противостоять по причине уменьшения “препятствий”, с которыми человек сталкиваются в оффлайне. Официальные данные о влиянии Интернета на суицидальное поведение, включая суицидальную импульсивность, состоят в основном из описания отдельных случаев. Тем не менее, некоторые исследования, в которых сравнивали тенденции поиска в Интернете с данными по уровню численности популяции, принесли вызывающие беспокойство результаты. Так, например, в японском исследовании, поисковые запросы по ключевым словам “сероводород”, “сероводородный суицид” и “самоубийство при помощи сероводорода” коррелируют с частотой совершения самоубийства в течение 11 месяцев, последующих за проведением поиска. А “самоубийство путем прыжка с высоты” соотносится с числом самоубийств за последующие шесть месяцев<sup>9</sup>.

Подобные данные формальных исследований демонстрируют возможное просуицидальное влияние современных технологий и ставят важные вопросы для общественного здравоохранения. Но при этом не может быть проигнорировано изучение возможностей Интернета в качестве средства профилактики суицидов. В то время как адекватный контроль просуицидального, способствующего импульсивному суицидальному поведению контента, трудноосуществим и почти не реален в онлайн мире, можно сделать следующие шаги – обеспечить большую доступность, привлекательность и эффективность сайтов с психологической помощью, образовательной и профилактической информацией. Между тем, для специалистов-психиатров оправдана необходимость включения изучения суицид-направленного онлайн поведения для оценки пациентов из группы риска. “Вы в последнее время искали в интернете информацию о самоубийстве?”- подобный вопрос в настоящее время стал необходимым для тщательной оценки проблемы суицидов.

#### **Библиография:**

1. Curtin SC, Warner M, Hedegaard H. Increase in suicide in the United States, 1999-2014. Hyattsville: National Center for Health Statistics, 2016.
2. Recupero PR, Harms SE, Noble JM. J Clin Psychiatry 2008;69:878-88.
3. Jimenez E, Arias B, Mitjans M et al. Acta Psychiatr Scand 2016;133:26676.
4. Westheide J, Quednow BB, Kuhn KU et al. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci 2008;258:414-21.
5. Dombrovski AY, Szanko K, Clark L et al. JAMA Psychiatry 2013;70:1.
6. Aboujaoude E, Koran LM, Gamel N et al. CNS Spectr 2006;11:750-5.
7. Wood RT, Williams RJ. New Media and Society 2011;13:1123-41.
8. Kukar-Kinney M, Ridgway NM, Monroe KB. J Retailing 2009;85:298-307.
9. Hagihara A, Miyazaki S, Abe T. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci 2012;262: 39-46.