

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», г. Донецк, ДНР

Самодиагностика у подростков как результат психического заражения в социальных сетях

Титиевский С.В., д.м.н., проф., профессор кафедры психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии с лабораторией психического здоровья

Данилова Е.М., ассистент кафедры психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии с лабораторией психического здоровья

Социальное мышление, пожалуй, наиболее актуально для подростков, обычно озабоченных тем, как их воспринимают и ценят сверстники.

Существенным компонентом социализации является имитация.

Копирование поведения других позволяет людям ассимилироваться в группы и перенимать обычаи и модели поведения, необходимые для выполнения важных задач или избегания опасностей.

Социальное подражание необходимо для развивающейся культуры, которая, накапливаясь в течение поколений, позволила нашим предкам не только выжить, но и перейти от охоты и собирательства к современной цивилизации (Henrich J., Muthukrishna M., 2021).

Платформы социальных сетей, такие как TikTok и Snapchat, используют врожденную потребность подростков в общении, особенно в возрасте, когда они живут в отдалении от родителей (Weigle P., 2023).

Одной из задач развития подростка является экспериментирование с идентичностью – деятельность, которую эффективно облегчают социальные сети, позволяя подросткам беспрецедентно контролировать самопрезентацию и избегать усилий и сложностей, необходимых для физического знакомства.

Неудивительно, что активность подростков в социальных сетях за последние годы резко возросла и составляет в среднем 87 минут в день (Rideout V., Peebles A., Mann S., Robb M.B., 2021).

При этом, находясь в состоянии дистресса, молодые люди в поисках информации и помощи обычно выходят в Интернет (Pretorius C., Chambers D., Cowan B., Coyle D., 2019).

Многие из них узнают о психических расстройствах из популярных постов в социальных сетях, хотя правдивость таких видео, в основном, оставляет желать лучшего.

Обзор 500 размещенных в TikTok видеороликов с советами в отношении психического здоровья показал, что 84% из них были неверными (Weigle P., 2022).

Большинство подростков пытаются влиять на сверстников в социальных сетях, стараясь выглядеть наиболее привлекательно, часто используя фотофильтры и другие средства для тщательной обработки постов (Weigle P., 2022).

Тем не менее, субкультура социальных сетей, по-видимому, сформировалась вокруг роли психических заболеваний (Harness J., Getzen H., 2022).

Принятие идентичности болезни имеет несколько потенциальных преимуществ.

Оно может вызывать интерес и поддержку сверстников, превозносить страдальца как героя и способствовать присоединению к группе сверстников-единомышленников, возможно, к предпочтительной группе (например, группе, воспринимаемой как угнетаемое меньшинство) (Lembke A., 2016).

Идентификация с психиатрическим диагнозом может оправдать страдания или неудачи подростка и поэтому способствовать освобождению от нежелательных обязанностей, таких как посещение школы или выполнение работы по дому.

В Интернете подростки часто играют роль терапевтов или опекунов друг для друга, делая предполагаемую болезнь основой ценимых отношений.

Поэтому некоторые подростки могут быть очень заинтересованы в статусе психически больных или имеющих определенный диагноз, даже несмотря на доказательства обратного.

Подтверждение врача, при этом, может быть валидизирующим.

Следует отметить, что чрезмерная идентификация с диагнозом чревата саморазрушительными мыслительным процессом и поведением, поскольку человек может неохотно отказываться от роли больного или предполагает, что здоровое поведение обречено на провал.

Исходя из идеи биологического заражения, можно определить социальное заражение как процесс, посредством которого информация, поведение или отношения распространяются среди людей, находящихся в тесном контакте (Weigle P., 2023).

В.М. Бехтерев (1908) указывал, что «...распространению психической инфекции, как и развитию обыкновенной физической заразы, способствует более всего известная подготовленность психической почвы в населении или в известном круге лиц. Другим важным фактором в этом случае являются скопления народных масс или народные сборища во имя одной общей идеи, которые сами по себе часто представляют уже результат психической инфекции».

Понятие психического заражения традиционно относилось только к людям, находящимся в непосредственной близости, но средства массовой информации сделали возможным заражение лиц на большом расстоянии друг от друга.

В.М. Бехтерев (1908) описывал психическое заражение и у лиц, физически обособленных друг от друга, но находящихся в умственной связи, заражаясь одними и теми же чувствами и настроениями.

Он отмечал, что эта более медленная психическая инфекция проникает в умы ещё более прочно, чем инфекция, развившаяся в толпе, приводя пример того, как после выхода в свет повести Карамзина «Бедная Лиза», Лизин пруд в Москве надолго сделался излюбленным местом самоубийства для разочарованных девушек.

Роман Гёте «Страдания юного Вертера», в котором главный герой совершает самоубийство из-за безответной любви, был связан с чередой самоубийств молодых читателей в Европе.

Телевизионные репортажи о самоубийствах дали толчок широко распространённому заражению, как и сериал «13 причин почему», который вышел в эфир в США (Bridge J.A., Greenhouse J.B., Ruch D. et al., 2020).

Социальные сети, по-видимому, способны распространять заражение психического здоровья в беспрецедентных масштабах.

Ограниченные научные данные о заражении через социальные сети были задокументированы в отношении тиков (Samuels M.A., 2022), расстройств пищевого поведения (Chung A., Vieira D., Donley T. et al., 2021), самоповреждений (Lewis S.P., Seko Y., 2016), суицидального поведения (Swedo E.A., Beauregard J..L, de Fijter S. et al., 2021) и, достаточно дискуссионно, гендерной дисфории (Littman L., 2018).

Случаи, идентифицированные как психиатрическое заражение, проявляются выраженным нарушением функционирования, напоминающим конверсионное расстройство.

В клинической практике чаще всего могут поставить себе диагноз подростки женского пола, причём наиболее распространённая неверная самодиагностика относится к диссоциативному расстройству личности, биполярному расстройству, аутизму и синдрому дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ) (Weigle P., 2023).

P. Weigle (2023) указывает, что при опросе им более чем 100 участников института социальных сетей на ежегодном собрании Американской академии детской и подростковой психиатрии 74% респондентов сообщили, что они довольно часто или очень часто видят пациентов, которые из-за просмотренного в Интернете считают себя страдающими психическим или неврологическим заболеванием.

Около 80% респондентов, при этом, отметили, что довольно часто или очень часто наблюдают подростков, которые, по-видимому, находятся под влиянием социальных сетей в отношении их сексуальной и/или гендерной идентичности.

Тактика врача при самодиагностике психических расстройств у подростков

1. Когда пациент обнаруживает самодиагностику, первым нашим шагом должна быть оценка его опасений на основе заинтересованного и непредубежденного подхода.
2. Мы можем спросить, как он узнал о диагнозе, а затем проанализировать любые связываемые с ним симптомы, то, что их усугубляет или облегчает, и установить влияние данных проявлений на повседневную деятельность.
3. Может оказаться полезным прямой вопрос о том, что именно данный диагноз означает для пациента.
4. Мы спрашиваем о друзьях, страдающих таким же заболеванием, и о том, как друзья реагируют на симптомы пациента.
5. Указанное выше поможет попросить совместно просмотреть ленты пациента в социальных сетях для оценки любого связанного с психическим здоровьем контента, относящегося к данному больному.

5. Крайне важно получить дополнительную информацию о симптомах пациента и выяснить, совпадают ли точки зрения учителей, семьи и терапевтов.
6. Если нет, мы можем задаться вопросом, какая психологическая или функциональная потребность нашего пациента удовлетворяется отождествлением с данным диагнозом.
7. Если мы убеждаемся в неверной самодиагностике пациента, то должны поделиться с ним этим мнением, избегая ненужного конфликта.
8. Следует подтвердить подлинность страдания пациента и помочь ему лучше осмыслить свои переживания, возможно, делая акцент на биопсихосоциальном понимании и преуменьшая значение диагноза.
9. Мы можем помочь пациенту увидеть, что многие аспекты жизни обеспечивают его идентичность: соседи, школа, культурная группа, сильные стороны личности, убеждения и интересы.
10. При этом, даже точный диагноз сам по себе не определяет личность.

11. Как клиницисты мы можем и должны помочь найти здоровые способы удовлетворения неудовлетворенных психологических потребностей всем пациентам, в том числе, пациентам, находящимся под влиянием социальных сетей.

12. Например, если пациент сообщает в Интернете о своих размышлениях о депрессии, чтобы получить социальную поддержку, мы можем предложить ему удовлетворить данную потребность в другом месте, например, участвовать в командных видах спорта или внеклассных мероприятиях, которые предоставляют социальные возможности, или организовывать личное время для отдыха со сверстником или членом семьи.

13. Для подростков, чье участие в социальных сетях кажется чрезмерным, могут быть полезны запланированные перерывы, такие как внедрение новой практики удаления медиа-экранов из спальни или переноса их в другую комнату во время семейного ужина или выполнения домашних заданий.

14. В тех случаях, когда доступ в Интернет угрожает безопасности или серьезно ухудшает функционирование, можно посоветовать родителям полностью отключить доступ в Интернет на ограниченное время в качестве крайней меры, подготовившись к непредвиденным обстоятельствам, если это спровоцирует кризис у пациентов, психологически зависимых от связей в социальных сетях.

В целом, следует отметить, что взаимодействие в социальных сетях все больше влияет на внутреннюю жизнь подростков, и врачи обязаны учитывать и понимать этот процесс при диагностике и лечении, оказывая влияние противоположной направленности.

A bright sun is shining from the upper left, creating a lens flare effect across the sky. The sky is a clear, vibrant blue, filled with soft, white, fluffy clouds. The overall atmosphere is bright and cheerful.

**Спасибо
за внимание!**