



Если ваш близкий человек лишил себя ЖИЗНИ

*Вспомогательный материал для близких людей
и тех, кто их поддерживает*

«Его/её больше нет. Мой мир рухнул. Почему? Почему? Почему?»

Именно такими словами зачастую люди описывают свой опыт после самоубийства близкого человека. Этот вспомогательный материал предназначен для вас, если ваш близкий человек лишил себя жизни, или если до конца не ясно, идет ли речь о несчастном случае или же об умышленной смерти.

В брошюре вы найдете описание схожего опыта других людей и рекомендации экспертов. Можно найти утешение в осознании того, что вы не одни, кому пришлось пережить уход из жизни близкого человека, который он совершил собственными руками.

Здесь вы найдете информацию, которая поможет вам немного лучше понять и осознать то, что произошло с близким человеком, больше узнать о собственных реакциях и реакциях окружающих. Также здесь содержатся идеи о том, как рассказать о произошедшем детям, как позаботиться о себе в данной ситуации, а также как ваши близкие могут вас поддержать. Этот материал предназначен для того, чтобы помочь вам понять, что с этой потерей можно жить дальше, и постепенно вновь начать строить свою жизнь.

Возьмите из этого текста то, что вызывает в вас наибольший отклик и является полезным, и отпустите все остальное.

«После телефонного звонка поздним майским вечером мой мир рухнул.

Я думала, что пережила и страдала в этой жизни больше, чем достаточно, однако...»

Тийа
потеряла сына

Почему? Почему? Почему?

Почему? – это один большой вопрос, который после самоубийства мучает близких. Человеческий мозг создан таким образом, чтобы искать взаимосвязи и учиться на собственном опыте. Поэтому довольно естественно, что человек начинает искать ответы и пытается узнать причины, чтобы понять обстоятельства, которые привели к подобному шагу.

Самоубийство – это сложное явление. Это процесс, а не действие, происходящее под воздействием нечаянной мысли, даже если этот шаг был импульсивным. Каждый человек и история, которая привела к его уходу, индивидуальны. Нет одной-единственной простой причины, по которой человек решает, что он больше не может или не хочет жить.

Речь идет о сложном совокупном влиянии ряда внутренних и внешних стресс-факторов, а также факторов защиты и риска.

Влияющие на человека факторы могут быть биологическими (например, наследственность), психологическими (например, скорбь, детская травма), клиническими (например, депрессия или другое психическое расстройство, хроническая боль, травма мозга, диагностирование неизлечимого заболевания), социальными (расставание, насилие, травля) или связанными с окружающей средой (например, потеря работы, финансовые трудности, близкий контакт с суицидом). Любой может оказаться в уязвимом положении при одновременном стечении определенных обстоятельств.

Хотя суицид называют свободной смертью, у человека в этот момент нет истинной свободы выбора, и окончание собственной жизни кажется единственным выходом, чтобы уменьшить боль, чувство дискомфорта, проблемы, неуверенность.

Люди, планирующие самоубийство, часто ощущают, что их жизнь безнадежно провалилась, они являются бременем для окружающих и никому не нужны.

В отношении многих людей задним числом можно заметить признаки депрессивного настроения или (часто недиагностированной) депрессии, одним из «лиц» которой является «улыбающаяся депрессия». Мы можем не знать о внутренней или внешней борьбе близкого человека или же не догадываться о серьезности трудностей, с которыми он столкнулся, потому что зачастую людям удается прекрасно скрывать свою боль и существующие в их жизни сложности. Мы не можем видеть, что происходит внутри другого человека. Поэтому основной целью вашего близкого человека могла быть не смерть, а избавление от невыносимой душевной боли.

А могло быть и наоборот – сложности, с которыми сталкивался ваш близкий, не были какой-либо тайной, они могли продолжаться уже долгое время. Он мог выражать непосредственное желание уйти из жизни и предпринимать попытки суицида. Возможно, ему пытались помочь всеми возможными способами, но это не изменило ситуацию.

Если вам кажется это необходимым для того, чтобы двигаться дальше, узнайте как можно больше об обстоятельствах смерти. Даже частичные ответы могут принести ясность и понимание, а также обрести мир и покой, понимая, что вы сделали всё, что могли. И всё же будьте готовы также смириться с тем, что исчерпывающих ответов на ваши вопросы не существует.

Нередко вопрос «почему?» громко звучит в голове человека еще долго. Также может казаться, что многие ждут именно от вас обстоятельного ответа на вопрос о том, почему так произошло. Это также может восприниматься как обвинение.

Адаптация к новой ситуации занимает время, и поиск подходящих слов, которые помогут вам рассказать о произошедшем, также занимает время. Вы не должны быть заступником человека, который ушел из жизни. При желании вы можете поделиться с окружающими возможными причинами в подходящее для вас время.

«У моего супруга и отца наших двух сыновей закончились силы в борьбе с депрессией. Сегодня, восемь лет спустя, я именно так готова истолковать эту ситуацию, и я пришла к пониманию его решения. Я его простила, и очень часто в мыслях я благодарю его за то, что он был в моей жизни, подарил мне сыновей и чему-то меня научил».

Диана
потеряла супруга

Скорбь и травма

Близкие люди все как один говорят о том, что скорбь после самоубийства отличается от любой другой скорби, которую мы испытываем в жизни. Помимо вопроса «почему?», скорбь после суицида осложняют повышенное чувство вины, травматичность и стигматизация самоубийства.

Многие люди сталкиваются с тем, что уход из жизни близкого человека от собственных рук делит жизнь на две части: на жизнь до и после самоубийства. Скорбь – это не временное чувство, а процесс, который длится всю жизнь, в ходе которого человек учится мириться и справляться с новой ситуацией. Острая душевная боль и ощущение подавленности смягчаются, однако болезненная тоска и пустота в сердце остаются. Другими словами, рана со временем заживает, если о ней заботиться, однако шрам останется у вас навсегда.

Самоубийство близкого человека зачастую является травматическим событием, поскольку эта смерть практически всегда наступает неожиданно, нередко скрывает в себе насилие (в отношении самого человека) и поднимает экзистенциальные вопросы. Травма является продолжительным последствием эмоционального истощения, которое возникает тогда, когда пережитый опыт превышает возможности организма справиться с ситуацией. Произошедшее является невыносимым, и вас может охватить немой ужас. Мозг переключается из обычного состояния в режим выживания. В теле может работать реакция «бей или беги». Она вызывает тревогу, беспокойство и постоянную настороженность. С другой стороны, травма может вызывать оцепенение – ощущение, что вы утратили все чувства и изолированы от реальности.

Реакции, характерные для травмы:

- навязчивые ощущения, мысли, образы (во сне или наяву)
- желание избегать всего, что напоминает о произошедшем и вызывает сильные физические реакции

Вас может настичь та или иная реакция, они также могут чередоваться.

«Скорбь и послешоковое состояние у каждого человека различаются. Например, я в течение первых двух недель не могла проронить ни слезинки, в то время как мой муж кричал от боли и рыдал».

Тийа
потеряла сына

Никто заранее не знает, как он или она отреагирует на травму. Можно оказаться в водовороте чрезвычайно сильных эмоций, кричать, плакать или же смеяться. Можно испытывать интенсивные реакции, например, неконтролируемая дрожь всего тела или обморок. А может быть и наоборот, когда человек пугается своего равнодушия и отсутствия чувств.

О травме говорят, что тело помнит.

Хотя в действительности произошедшее уже в прошлом, эмоции и реакции тела снова и снова непроизвольно возвращают пережитый ужас, страх и шок. Травма часто влияет на внутреннее восприятие мира. Навязчивые образы в памяти, сны и переживание произошедшего – это попытки мозга осознать то, что случилось, и справиться с новой реальностью. Вы должны начать заново отстраивать свой внутренний мир.

Большинство травматических реакций проходят со временем сами по себе. Если ваше состояние не улучшается в течение шести недель, или если ситуация ухудшается и начинает мешать вашей повседневной жизни, следует рассмотреть возможность обратиться за профессиональной помощью. Также помощь специалиста может потребоваться в том случае, если вы стали свидетелем смерти или обнаружили тело, и вас невольно беспокоят различные образы в памяти или ночные кошмары.

Можно начать с семейного врача. Для того, чтобы успокоить тело, можно попробовать упражнения на «заземление» (см. подраздел «Рекомендации по самопомощи»).

«Ты просто начинаешь непроизвольно плакать в любом месте в любой момент. Плачешь, и плачешь, и плачешь... В то же время ты пытаешься начать восстанавливать свой жизненный ритм, который существовал до «взрыва», однако... Возможно ли это? Кто я теперь? И сколько осталось от прежней меня?

Кармен
потеряла дочь

Стигматизация

Поскольку самоубийство и часто сопутствующие ему проблемы психического здоровья по-прежнему подвергаются стигматизации в обществе, после смерти в результате суицида близким грозит изоляция, которая затрудняет процесс скорби.

Скорбь в результате суицида также называется скорбью без прав. Это скорбь, в которой обычно не признаются открыто и пытаются скрыть или даже отрицать, потому что она не акцептируется согласно социальным нормам. Близкие часто чувствуют, что не могут говорить о своей потере без оценок или критики. Вы также можете ощущать, что боитесь обвинений окружающих или изменения отношения к себе, своей семье или к умершему человеку. Скрывая это, вы также можете начать отстраняться от окружающих людей и обычного общения или скрывать то обстоятельство, что речь шла о самоубийстве.

По причине стигматизации вы можете лишиться поддержки со стороны своего окружения. Люди вокруг вас точно так же находятся в незнакомой ситуации, которая вызывает дискомфорт, смущение и напряжение для обеих сторон. С большой долей вероятности они не знают, что сказать, и из страха сделать что-нибудь неправильно, они вообще могут отстраниться. В подразделе «Рекомендации для людей, оказывающих поддержку скорбящему» содержатся полезные инструкции.

«Я не чувствовала, что могу поделиться своей скорбью, вызванной суицидом, с окружающими, которые хорошо знали моего супруга. Конечно же, существуют исключения, однако в общем и целом после суицида наступает тишина. В более общем плане это связано с отчуждением, которое скорбь и траур вызывают в нашем обществе, а также более специфически с особенностями воздействия суицида».

Кайри
потеряла супруга и отца детей

У вас есть право решать, с кем и в какой степени делиться подробностями произошедшего. Совершенно допустимо сказать, что ваш близкий человек умер, и вам тяжело, и вы не хотите об этом (сейчас) подробно говорить. Вы можете чувствовать себя одиноко также в кругу собственной семьи. Члены семьи могут воздерживаться от разговоров между собой, потому что боятся разбередить раны. Также у членов семьи могут быть разные способы справляться со скорбью и трауром – кому-то хочется поговорить, что-то вспомнить и посмотреть фотографии, в то время как другому человеку не хочется даже думать об этом.

Открытость считается самой лучшей стратегией, чтобы справиться со своей скорбью наиболее бережным для жизни и здоровья способом. Это не означает, что нужно всё и всем рассказывать, однако подразумевает честность и прямолинейность в разговоре о своих реальных чувствах, потребности в помощи и обстоятельствах смерти именно с теми людьми, от которых вы ждете поддержки и с которыми чувствуете себя комфортно.

«В повседневной жизни сложно найти подходящее место и время для того, чтобы рассказать о своей скорби. Как сказать на работе в перерыве на кофе, что наступила какая-то важная дата, и поэтому мысли рассеяны, сложно сосредоточиться и заниматься рабочими делами? Тем более, если эта дата напрямую не является годовщиной смерти или рождения, а, например, это последний день, когда вы делали что-то вместе всей семьей, последний день, когда человек, умерший в результате суицида, вам улыбнулся, или пошутил так, что поняли только вы, и т. д.»

Кайри
потеряла супруга и отца детей

В водовороте чувств

Шок и связанное с ним отрицание зачастую являются первой (защитной) реакцией. Вы не можете поверить, что это действительно произошло. Вам может казаться, что речь идет об ошибке. Для разума кажется неприемлемым, что это произошло именно с вашим близким человеком. Вы можете ощущать нереальность происходящего и будто бы паралич.

Равнодушие и будто бы отсутствие эмоций. Внутри вас пустота. Вы можете ощущать равнодушие ко всему – больше ничто не имеет смысла. Кажется, что из вас вытекла вся жизненная сила.

«Где-то очень глубоко внутри вас всегда будет не хватать одного маленького кусочка...»

Кармен
потеряла дочь

Грусть может казаться всеобъемлющей, подавляющей и мучительной, боль может практически ощущаться физически. Невыносимая боль потери часто описывается такими словами, будто бы в сердце дыра, или будто бы из груди вырвали кусок.

Чувство вины ощущают практически все близкие люди человека, который покончил жизнь самоубийством. Сильное чувство вины по большей части зависит от отношений, которые были у вас с погибшим человеком, чувства ответственности перед ним и от фактической или желаемой близости.

«Следующая неделя проходит в поиске ответов на вопросы. Ночи без сна. Ты борешься с собой, заставляя себя хоть немного поесть. Чувство вины сопровождает тебя везде, даже в том, что ты сейчас ешь, в то время как она...»

Кармен
потеряла дочь

В голове могут бесконечно крутиться предположения: «что было бы, если...» или «если бы я только/только не...» (что-то сделала/сказала или, наоборот, не сделала/не сказала). Человеку может казаться, что он провалился или не справился со своей ролью – родителя, супруга, друга, старшей сестры или брата. На начальной стадии чувство вины кажется неизбежным, однако со временем следует учиться отпустить чрезмерное чувство вины и искать прощение.

Злость является естественным чувством после суицида. Человек может начать ощущать злость сразу же, или же она может долго скрываться в тени других чувств. Можно злиться или быть в ярости на погибшего человека за то, что он или она вас оставил/оставила (или своих детей или родителей) и поставил/поставила вас в такую ситуацию. Можно злиться на врачей, психологов, терапевтов, которые не смогли помочь. Или на лекарства, которые не смогли удержать человека от суицида. Ваше негодование и разочарование могут быть направлены на тех, кто первым отреагировал на произошедшее, за то, что они не смогли действовать быстрее. Также вы можете злиться на самого себя, на члена семьи и даже на Бога (если он является частью вашей картины мира), которых будете считать виновными в произошедшем.

Отверженность является одним из наиболее опустошительных чувств. Вам может казаться, будто бы погибший человек вас бросил или отверг вашу заботу и любовь. Поиск ответов и осознание сложности причин самоубийства могут помочь вам понять, что то, что человек лишил себя жизни, никак не было связано именно с вами. Наоборот, если бы близкий человек мог осознать, какую боль он вам причинит, он бы передумал относительно своего поступка. И наоборот – погибшему человеку могло казаться, что он оказывает вам «услугу», предполагая в своей искаженной от невыносимой боли картине мира, что вам без него будет легче.

Облегчение – это чувство, которое люди часто в себе осуждают. И всё же оно не говорит об отсутствии у вас любви или заботы. Это чувство может быть естественным, если трудности и страдания вашего близкого человека продолжались долгое время и казалось, что ничто не может помочь. В вашей жизни могли царить напряжение и хаос по причине неоднократных попыток суицида близкого человека или от постоянного страха перед следующей попыткой суицида. Понятно,

что человек чувствует облегчение, зная, что страдания его близкого и сопутствующий им хаос закончились.

Мысли о суициде после самоубийства близкого человека встречаются часто. Может казаться, будто бы ваша жизнь закончилась вместе с жизнью близкого, и вы хотите последовать за ним. В голове могут быть мысли о том, что вы не сможете жить дальше, что жизнь больше не имеет смысла и значения. Если такие мысли возникают постоянно, или если у вас начинает формироваться план уйти из жизни, обязательно поговорите об этом с кем-нибудь и свяжитесь со специалистом, чтобы получить помощь (см. подраздел «Где найти помощь и поддержку?»).

Реакции тела

На потерю реагирует как ваше тело, так и мозг. Каждый человек реагирует по-разному. Нет правильных и неправильных реакций. Наиболее часто встречаются:

- изменения в режиме сна – человек спит слишком мало или слишком много;
- изменения в режиме приема пищи – отсутствие аппетита или чрезмерный аппетит, проблемы с пищеварением, набор или потеря веса;
- серьезные нарушения памяти – человек всё забывает, у него замедленное мышление, сложно вспоминаются слова и имена;
- сложности с концентрацией – человек не в состоянии сосредоточиться или мыслить логически, рассеянность;
- отсутствие энергии и бессилие;
- повышенная восприимчивость к стрессу и болезням, обострение хронических заболеваний.

Также могут наблюдаться такие травматические и стрессовые реакции, как сухость во рту, чувствительность к звукам, непроизвольная дрожь тела (по всему телу или, например, руки, ноги, челюсти), давление в груди или в глотке, нехватка воздуха, острые аллергические реакции. Большинство из этих симптомов со временем проходят сами по себе. Если со временем они не становятся менее выраженными (сон и питание в течение 4-6 недель, остальные в течение 4-6 месяцев), кажутся невыносимыми и затрудняют повседневную жизнь, обратитесь к своему семейному врачу.

Если вы нашли для себя подходящее успокаивающее занятие, оно будет регулировать работу вашего мозга и тела. Регулирование означает баланс. Этим занимаются специальные нервные сети, которые тело использует для реакции на стресс. По причине травмы поиск баланса может быть изнурительным. Важно дать себе время и дозировать боль. Например, иногда достаточно, если вы поговорите о сложной теме с человеком, которому доверяете, всего лишь несколько минут. А затем поговорите или подумайте о чем-то другом. Позднее у вас может возникнуть желание поговорить еще.

Ради собственного тела вы сами можете сделать следующее: питайтесь полезной для организма пищей и регулярно (даже если нет аппетита), пейте достаточно воды, соблюдайте разумное время сна, двигайтесь на свежем воздухе, соблюдайте обычную рутину настолько, насколько это возможно. Воздерживайтесь от алкоголя и любых других веществ, которые могут нанести вред организму, а также от иного подобного поведения в качестве средства избавления от боли. Обсудите прием лекарственных препаратов с семейным врачом или психиатром.

«Похороны. Слез нет. Тело в шоке, снизился вес, ушло несколько килограммов. Ты по-прежнему находишься будто бы на границе между реальностью и нереальностью происходящего, когда видишь, но не веришь... Уже можешь ходить, но только очень медленно... Внутри всё бурлит, ты мучаешься от мышечных судорог, вызванных напряжением...»

Кармен
потеряла дочь

Как рассказать детям?

Важно объяснить ребенку и подростку самоубийство, если близкий человек лишил себя жизни, будь то член семьи, одноклассник или кто-то другой. Также самоубийство неблизкого человека может сильно коснуться ребенка, и разговор о произошедшем поможет лучше понять то, что случилось. Многие родители признаются, что это был самый сложный и пугающий разговор в их жизни. Однако детей невозможно защитить, пытаясь скрыть от них то обстоятельство, что речь идет о самоубийстве, а не о болезни или несчастном случае. У детей, так же, как и у взрослых, возникают естественные вопросы о том, что и почему произошло. Если вы не расскажете об этом ребенку, он останется без вашей поддержки один на один со своими чувствами и вопросами.

Знайте, что ваше поведение является примером для ребенка в том плане, как скорбеть, что разрешено, а что нет. Вы можете смело плакать в присутствии ребенка, это позволит ему также выражать свои чувства. Расскажите ребенку, какие чувства испытываете и почему плачете. Это обеспечит ребенку чувство безопасности и понимание, а также научит его распознавать свои чувства и оформлять их в слова.

Говорите правду, но воздерживайтесь от деталей. Люди с жизненным опытом и эксперты говорят одно: лучшим подходом являются честность и открытость. Это не означает, что вы должны рассказать ребенку абсолютно всё, но то, что вы рассказываете ребенку, должно быть правдой. Ребенок должен знать основные факты о смерти. Не нужно рассказывать о способе самоубийства и описывать детали произошедшего, потому что они могут вызвать у ребенка травмирующие образы в его воображении. Фокус должен быть не на том, как кто-то лишил себя жизни, а на том, как справиться с возникшими чувствами.

Разговаривайте с ребенком в соответствии с его возрастом. Учитывайте уровень развития ребенка и способность понимать смерть – что она означает, и что она конечна. Используйте короткие предложения. Объясните ребенку при помощи известных ему слов. После этого попросите, чтобы ребенок рассказал вам, что он понял из вашего рассказа.

Некоторые примеры общения с ребенком в соответствии с его возрастом:

- **Возраст 3-5 лет.** Дети дошкольного возраста еще могут не понимать, что означает «мертвый», и что смерть конечна. «Я хочу рассказать тебе что-то печальное. Твой папа умер вчера ночью.
- «Умер» означает, что его тело больше не работает. Его сердце не бьется, и он больше не дышит. Он больше не может есть или говорить и играть с собой. Он не чувствует боль. Мы больше его не увидим».
- **Возраст 6-8 лет.** Школьники по большей части понимают, что смерть – это конец. Они могут тревожиться о том, что в какой-то мере сами стали причиной смерти. «Мне нужно рассказать тебе о непростой ситуации. Маму нашли вчера утром мертвой, когда ты был в школе. Её мозг работал неправильно, потому что у неё были болезненные мысли. Она умерла, потому что приняла больше лекарств, чем следовало, и её тело больше не работает».
- **Возраст 9-12 лет.** В этом возрасте дети уже точно понимают, что смерть – это конец. У них может быть больше вопросов о том, что точно стало причиной смерти. «Я знаю, что тебе будет сложно об этом услышать. Твой брат умер. Полиция уверена, что речь шла о самоубийстве. Это значит, что он сам лишил себя жизни. Служба спасения на воде нашла его тело и его пытались реанимировать, однако к тому моменту, когда его нашли, было уже слишком поздно».

Слушайте вопросы ребенка. После первого разговора руководствуйтесь вопросами ребенка, о чем и когда он хочет больше всего узнать. Будьте готовы отвечать, когда ребенок спрашивает. Ребенок воспринимает информацию по частям. Знайте, что это не единственный разговор. По мере взросления и «переваривания» информации у ребенка будут возникать новые вопросы.

Ребенку нужно знать, что на эту тему можно разговаривать открыто, и что он может прийти к вам со своими проблемами и вопросами. Выздороветь можно от того, о чем можно разговаривать.

Чем быстрее, тем лучше. Для ребенка лучше всего, если он услышит о произошедшем от вас. Если он получит информацию неожиданно и из случайного источника, это будет более травмирующим для ребенка. Возможно, ребенок сам почувствует, что что-то не сходится. Если вы не заговорите об этом с ребенком, возможно, он вообще не придет к вам и не расскажет о том, что уже знает. Задержка с разъяснениями может сформировать у ребенка посыл, связанный со стигматизацией, и создать у него ощущение, что есть вещи, о которых нельзя разговаривать, о них нельзя спрашивать и их нельзя знать. Доверительные отношения могут пострадать, однако для выздоровления ребенку очень важно знать, что он может вам доверять.

Выберите безопасное место. Хорошо, если это место знакомо ребенку, где вам никто не помешает, и где не нужно будет беспокоиться о своих чувствах или реакциях. Он будет чувствовать себя в большей безопасности, если вы будете рядом.

Как объяснить? Нет единственно правильного способа, как объяснить ребенку, почему человек не захотел или не смог больше жить. Вам нужно найти для себя правильный способ, учитывая обстоятельства конкретной истории, эмоциональную связь ребенка и его возраст. Основной мыслью разговора может быть то, что человек, который лишил себя жизни, думал, что это единственная возможность. Однако это не так, и он думал неправильно, потому что был нездоров.

Наиболее распространенный способ – объяснить посредством не вполне здоровых мыслительных процессов. «У него были нездоровые мысли. Особенно его мысли о самом себе. Ему было так плохо и грустно, что он больше не хотел жить». Если метод самоуправления был насильственным, например, человек застрелился, врезался на автомобиле или спрыгнул с высоты, иногда можно поговорить о мыслях, связанных с яростью и злостью и направленных против самого себя.

В случае заболевания необходимо обязательно объяснить ребенку, что не каждый человек, который заболел, чувствует себя плохо и ощущает грусть, от этого не умирают.

В противном случае у ребенка может возникнуть страх того, что любая болезнь может закончиться смертью. Также следует учитывать, что у ребенка не должно создаться впечатление, будто бы умерший человек был плохим из-за того, что совершил самоубийство. Но нужно четко объяснить, что самоубийство не является приемлемым решением и всегда следует обращаться за помощью. Помощь есть всегда, если ребенку она когда-либо понадобится.

Продумайте и проработайте с ребенком варианты того, что отвечать, если кто-то спрашивает о том, что произошло. Так у ребенка будет гораздо больше смелости для того, чтобы вернуться в школу, детский сад, на тренировки, в общество других людей.

Возьмите ребенка с собой на похороны. Это поможет ребенку лучше адаптироваться к реальности. Независимо от возраста ребенка (также для младенца), это важная возможность в последний раз увидеть близкого человека и попрощаться с ним, принять участие в этом важном моменте и быть вместе с семьей. Очень важно подготовить ребенка к похоронам. До похорон следует дать как можно более простые ответы на следующие вопросы: кто придет на похороны, что будет происходить, где они будут проходить, и почему люди ходят на похороны. Рядом с ребенком постоянно должен находиться знакомый ему взрослый, который обеспечит чувство безопасности, объяснит и ответит на вопросы, а также в случае необходимости ответит ребенка в сторону или вообще уйдет с ним домой.

«Я очень ждала, чтобы кто-то рассказал мне об этом. Конечно же, я подозревала, что речь шла о самоубийстве, потому что у отца неоднократно были попытки дома. Прошли похороны и еще пару недель... я поняла, что никто со мной на эту тему говорить не будет. Я знала, где мама хранит важные бумаги, тайком нашла свидетельство о смерти. Там черным по белому было написано. С одной стороны, это подарило мне спокойствие, что я всё правильно поняла. Но для меня был шок, что кто-то может лишиться себя жизни таким образом...»

Эва
потеряла отца, когда была ребенком

Рекомендации по самопомощи

Дайте себе время и позвольте себе разные чувства. В скорби и травме нет правильных и неправильных чувств, мыслей или реакций тела. Они просто существуют в таком виде, какие они есть, и все они подлинные и реальные. Даже в кругу одной семьи каждый человек может по-разному реагировать и справляться с ситуацией. Относитесь по-дружески и с уважением как к тому, что происходит с вами, так и с окружающими.

Если хотите – плачьте. Плач – это естественный способ организма снизить уровень стресса. При необходимости найдите безопасное место, где вам никто не помешает. Знайте, что также абсолютно нормально не плакать. Вы можете установить для себя лимит для проявления чувств, связанных со скорбью – например, от получаса до нескольких часов в день. При необходимости его можно сознательно увеличить. Когда время закончится, займитесь другими необходимыми вещами.

Поговорите с кем-то, кому доверяете и кто сможет вас выслушать. Когда мы выражаем чувства в словах и правильно их называем, это помогает снизить уровень стресса. Иногда может быть проще поговорить с посторонним человеком, чем с членом собственной семьи, и есть вещи, которыми мы не хотим обременять своих близких.

«Мне самой очень помог честный разговор с теми, кто также пережил сложные ситуации и не боялся открыто говорить о том, что действительно происходило внутри них».

Мария
потеряла бабушку

Если у вас нет знакомых, с которыми можно было бы свободно поговорить, рассмотрите вариант звонка на **линию помощи** или поиска профессионала, который смог бы выслушать (желательно специализирующегося на темах суицида, скорби и травмы). Если с первым консультантом вы не сработались, продолжайте поиски.

Также можно поговорить с человеком, у которого есть подобный опыт, и который вас поймет. Где-то обязательно есть подходящий именно вам человек. Знайте, что вы не должны говорить на эту тему, если этот способ осмыслить то, что происходит внутри, вам не подходит. Беседа – это лишь одна из возможностей справиться со скорбью, далее в списке можно найти множество других идей.

Пишите. Записывайте прямо и без каких-либо оценок все свои чувства и мысли, как они есть. Вы можете написать письмо погибшему человеку, чтобы высказать ему то, что осталось недосказанным или что вас тревожит. Можно вести дневник. Формулировка собственных чувств и мыслей поможет справиться с произошедшим.

Активно ищите помощь самостоятельно и принимайте помощь, которую вам предлагают. Если вы привыкли со всем справляться самостоятельно, то сейчас настало время обратиться за помощью и принять её. Это признак мудрости, а не слабости. Вы не должны со всем справляться самостоятельно, особенно сейчас.

Используйте возможности для общения. Найдите формы общения и социальные занятия, которые подходят именно вам и придают сил. Остаться один на один со скорбью в долгосрочной перспективе – не самый здоровый и полезный выбор. Если отношения (или их прерывание) причинили вам боль, то один из этапов оздоровления как раз и будет происходить через отношения.

Скорбите вместе в семье, если есть хоть малейшая возможность для этого. Плачьте вместе, а не тайком в одиночку. Передавайтесь совместным воспоминаниям. Говорите о погибшем человеке, и пускай это будут прекрасные, радостные воспоминания. Совместная скорбь объединяет и делает семью сильнее.

«Дома мы также довольно свободно вспоминали дочь. Мне постоянно приходят на ум её шутки и другие обрывки воспоминаний, когда возникает та или иная ситуация».

Кармен
потеряла дочь

Будьте готовы к тому, что праздники и знаменательные дни (например, день рождения и смерти), а также другие знаковые события в жизни (например, окончание школы, бракосочетание, рождение ребенка) будут снова и снова вызывать более интенсивные и болезненные чувства. Пустое место будет острее бросаться в глаза и пробуждать воспоминания, которые могут причинять боль.

Знайте, что вы можете создавать новые традиции для празднования, продолжать старые или вообще отказываться от знаменательных дат. Вы более уверенно будете идти навстречу праздничному дню или другой знаменательной дате, если создадите для себя план действий. Продумайте все действия и возможные ситуации. Например, у вас, возможно, будут спрашивать, как дела, а вы, на самом деле, не захотите ничего отвечать или вообще разговаривать на эту тему. Вам будет проще справиться, если вы заранее продумаете, что будете говорить в таких случаях. Например, можно ответить: «В какие-то дни лучше, в какие-то хуже. Сегодня я хочу насладиться праздником».

Участвуйте в какой-либо значимой деятельности. Вы можете направить свою энергию, связанную с размышлениями о своей потере, в какой-то важный для вас проект. Например, можно участвовать в благотворительных мероприятиях или самостоятельно организовать что-либо подобное. Можно заняться творчеством и создать что-то в память о погибшем человеке. Придание значимости своей потере и поиск смысла для новой жизни являются важной частью процесса выздоровления.

Доверяйте своему внутреннему ощущению. Нет правильного или неправильного способа выражения скорби. Каждый должен найти наиболее подходящий для себя. Если чувствуете, что это вам помогает, прочитайте книгу, которая поможет понять скорбь, кризис, депрессию, суицид. Слушайте истории других людей. Посмотрите любимый фильм или послушайте музыку, которая вас успокаивает. Если чувствуете потребность в тишине и отдыхе – отсыпайтесь.. Если чувствуете, что вам помогает физическая активность, найдите возможности для движения, гуляйте или колите дрова.

Для того, чтобы успокоить тело, попробуйте упражнение на заземление, оно поможет вам находиться в безопасности настоящего момента. Когда безопасно вокруг, внутри также возникает ощущение безопасности.

Назовите 3-5 нейтральных явлений вокруг:

- предметы, которые вы видите (например, по цвету или форме);
- звуки, которые вы слышите (например, звонит телефон, проезжает трамвай, тикают часы, кто-то разговаривает);
- ваши телесные ощущения (например, деревянный подлокотник, стул, на котором вы сидите, спина опирается о спинку стула, пальцы ног в вашей обуви)

Больше способов самопомощи можно найти здесь: <https://peaasi.ee/ru/votted/>

Практические вещи

Заведите блокнот, в котором будете записывать все важные практические вещи, связанные со смертью близкого человека – куда звонили, с кем разговаривали, когда и к какому соглашению пришли, что нужно сделать, куда нужно сообщить. Позднее, возможно, вы о них не вспомните.

Информирование. Составьте список членов семьи и друзей-знакомых, которым нужно сообщить новость. Сообщать такую непростую информацию не должны обязательно вы. Эти разговоры могут быть эмоционально очень сложными. В этот момент вы можете быть очень чувствительны к реакциям и вопросам окружающих. Берегите себя. Решите, кому вы непременно должны сообщить лично, а кому о произошедшем мог бы сообщить другой человек, которому вы доверяете.

Похороны. Свяжитесь с больницей, лабораторией судебной экспертизы или семейным врачом. Врач оформит справку о смерти в электронном формате. Как правило, врач знает личный код умершего человека и отправит информацию о смерти в Регистр народонаселения, где смерть будет зарегистрирована автоматически. В этом случае близким умершего человека не нужно будет регистрировать смерть в учреждении записи актов гражданского состояния (в местном самоуправлении). Первичную справку о смерти также выдаст медицинское учреждение. После получения справки о смерти можно заняться организацией похорон.

Свяжитесь с похоронным бюро. Попросите, чтобы кто-нибудь сходил вместе с вами и помог сделать выбор и принять решение относительно менее важных деталей. Свяжитесь с местным самоуправлением для получения пособия на похороны. Узнайте в банке о возможности получить средства для оплаты расходов на похороны за счет денег на счете умершего человека.

Если хотите, напишите речь, которую будете читать на похоронах. Найдите фотографии и видео, если хотите использовать их на памятной службе или поминках.

Если у умершего человека остались дети или другие иждивенцы, свяжитесь с Департаментом социального страхования для ходатайства о выплате пособия по потере кормильца или пенсии.

Найдите важные документы, такие как удостоверение личности, свидетельство о рождении, свидетельство о браке, банковские или страховые документы, документы о наследовании (если они есть), важные договоры и т. п. В отношении дел, связанных с наследованием, свяжитесь с нотариальным бюро.

Организация менее важных повседневных дел. Составьте список дел, в которых вам требуется помощь – например, посещение магазина, приготовление пищи, уход за детьми, работа в саду, ремонт, уборка и т. п. Организуйте уход и заботу о тех людях или животных, о которых заботился погибший (например, домашние животные). Закройте адрес его электронной почты и учетные записи в социальных сетях и/или сообщите через них о его смерти.

Рекомендации для человека, который поддерживает скорбящего

Эти рекомендации были составлены на основании опыта одного мальчика, который потерял мать. Отметьте галочкой подходящие вам советы и в конце добавьте собственные мысли.

- Ведите себя обычным образом. Подойдите и спросите, хочу ли я об этом поговорить. Обычно я хочу поговорить, поделиться своей проблемой и всё объяснить, но бывают дни, когда мне настолько больно, что я не могу сказать ни слова о том, что случилось, и о погибшем.
- Если вы пытаетесь меня утешить, пожалуйста, не говорите мне, что моя боль пройдет, и всё будет так, как прежде. Хотя вы очень стараетесь меня утешить, знайте, что эта боль останется со мной, и даже если в итоге моё состояние улучшится, ничто и никогда больше не будет так, как прежде.
- Пожалуйста, не спрашивайте у меня, почему или что в действительности произошло. Я не знаю ответы, и сама по себе эта неизвестность достаточно болезненна для меня, а такой вопрос становится уколom в самое сердце. Ответ на вопрос «почему?» мы не узнаем, видимо, никогда.
- Пожалуйста, не думайте, что любое самоубийство вызвано депрессией, и не спрашивайте у меня, страдал ли погибший долгое время от проблем психического здоровья. Помимо депрессии, суицид также может произойти по множеству других причин.
- Пожалуйста, не спрашивайте у меня, не замечал ли я, что с моим близким человеком что-то происходит, или что он склоняется к тому, чтобы лишиться себя жизни. Нет, если бы я знал или хотя бы немного догадывался, я бы сделал что угодно, чтобы этого избежать.

- Пожалуйста, не спрашивайте, как у меня дела. К сожалению, я не смогу ответить, что у меня всё хорошо или нормально или как обычно, потому что у меня не всё хорошо и ничто не как обычно. А обманывать я не хочу. Одним-единственным словом невозможно рассказать о том, как у меня дела. Спросите у меня, как я держусь или как справляюсь в эти дни, и будьте готовы услышать в ответ больше, чем одну обычную короткую фразу.
- Лучшее, что вы можете сделать, чтобы меня поддержать и утешить, это обнять меня и ничего не говорить, потому что я тоже не знаю, что вам сказать. Просто обнять было бы очень хорошо.
- Хотя я пытаюсь вести себя с людьми обычным образом, показывать себя сильным человеком и что у меня всё в порядке, пожалуйста, знайте, что меня очень изматывает делать вид, что всё нормально, и поэтому я быстро устаю.
- Пожалуйста, не принимайте близко к сердцу, если я не отвечаю на звонки или отказываюсь от приглашения сходить куда-нибудь вместе или встретиться. Я просто еще не готов, и это совершенно никак не связано с вами. И всё же, пожалуйста, не сдавайтесь на мой счет. Пишите мне и продолжайте куда-нибудь меня приглашать, потому что однажды я буду готов и с удовольствием проведу с вами время.
- Пожалуйста, дайте мне время и не осуждайте меня, если я забываю о наших договоренностях и встречах, днях рождения и прочем. Моя память травмирована, и от меня сейчас требуется очень много энергии, чтобы удерживать в памяти какие-то вещи. Со временем ситуация улучшится.
- Пожалуйста, знайте, что мы можем справляться со своей болью разными способами: через слезы, смотря в пустоту, через песни или смех, панически делая уборку или вообще ничего не делая, посещая тренировки или громко слушая музыку, проводя время в одиночестве или в многолюдных местах.
- Здесь нет каких-то определенных правил. Нам всем требуется безопасное место и способ для выражения нашей скорби. Что наиболее важно – мы не должны критиковать или злиться друг на друга из-за способа проявления нашей скорби.

Пожалуйста, поддержите меня, спросите, что можете для меня сделать. Предлагайте конкретные вещи, которые вы действительно готовы сделать (например, прислать еду, погулять с собакой, сделать покупки, заправить автомобиль, организовать какие-то дела или помочь с хозяйственными работами). Я часто чувствую себя беспомощным, скорее, парализованным, и не могу четко мыслить. У меня нет сил, и я чувствую сильную слабость. Любая практическая помощь очень приветствуется.

Добавьте сюда свои действия, которые вам необходимо выполнить (например, отвести детей в детский сад, в школу или на тренировку, забрать детей к себе на вечер или на выходные, покосить траву, помочь позаботиться о лежащем больном родителе и т. п.).

• Пожалуйста,.....
.....
.....

• Пожалуйста,.....
.....
.....

• Пожалуйста,.....
.....
.....

• Пожалуйста,.....
.....
.....

Дополнительно:

Просто слушайте. Доверяйте опыту и чувствам другого человека. Абсолютно естественно признать, что вы не знаете, что сказать. Воздерживайтесь от проявления испуга и не давайте оценок тому, что слышите. Дайте другому человеку возможность рассказать свою историю. Сейчас не время рассказывать о своем опыте потери или о самоубийстве другого человека.

«Мама просто дала мне возможность плакать всю дорогу домой. Иногда я думаю, что хотя мы не общаемся с мамой каждый день, она умеет быть рядом, не говоря ни слова».

Сирье
потеряла близкого друга

Важно быть рядом и обеспечить поддержку также после того, как прошел первый шок (первые месяцы, полгода). Скорбящему человеку нужна возможность говорить о своей потере как минимум в течение первого года. Дайте ему возможность решать самому, когда будет достаточно. Будьте готовы многократно слушать одну и ту же историю, скорбящему человеку нужно проработать свои чувства и опыт таким образом.

Скорбь требует времени.

Скорбящий человек слабеет, а его чувство одиночества усиливается, если ему кажется, что от него будто бы ждут, что он уже должен справиться с потерей и продолжать жить дальше. Вы, несомненно, можете злиться на умершего человека, потому что его поступок вызвал так много страданий для ваших близких, о которых вы переживаете, однако критика или осуждение не помогут близкому человеку, а сделают ему еще больнее. На работе и в школе во время периода траура и скорби по необходимости и при возможности сократите нагрузку и дайте человеку больше времени для выполнения задач.

«Люди пытаются тебе помочь. Ты чувствуешь благодарность, но не можешь её проявить. Пока еще всё как в тумане...»

Кармен
потеряла дочь

Где найти помощь и поддержку?

Если речь идет о срочной проблеме, звоните по следующим круглосуточным номерам:

- Помощь детям: 116111
- Помощь жертвам: 116 006
- Скорая помощь: 112
- Эмоциональная поддержка и душепопечительство: 116 123 (каждый день с 14.00 до 24.00)
- Линия жизни: 6558 088 (эстонский язык), 655 5688 (русский язык) (каждый день с 19.00 до 07.00)
- Своему семейному врачу

Если чувствуете, что ваша жизнь находится в опасности из-за мыслей о самоубийстве, обратитесь на срочный прием:

- Дежурная комната в психиатрической клинике в Таллинне: 6172 650, Палдиски мнт., 52
- Дежурная комната в психиатрической клинике в Тарту: 731 8764, ул. Рая, 31
- Дежурная комната психиатрического отделения в Пярну: 516 0379, ул. Ристику, 1
- Дежурная комната в психиатрической клинике в Вильянди: 435 4255, Ямеяла, Парги теэ, 6
- Отделение экстренной медицины в Нарве: 357 1795, Хайгла, 1
- Отделение экстренной медицины в Ахтме: 331 1074, Ахтме мнт., 95

Специфическая помощь для близких жертв суицида:

- Группа в FB «Puudutame Südameid» – поддержка после самоубийства близкого человека, открыта для всех близких, информация об опорных группах
- Группа в FB «Taeva lapsed» – потеря в результате суицида, только для родителей, потерявших ребенка (независимо от того, идет ли речь о несовершеннолетнем ребенке или о взрослом человеке), информация об опорной группе
- puudutamesydameid.ee – интернет-страница, предназначенная для близких, информация об опорных группах

Полезные ссылки:

- lastekriis.ee – помощь детям в скорби и трауре
- peaasi.ee – методы самопомощи, как разговаривать о сложных ситуациях, советы на случай травмы
- palunabi.ee – видеоконсультирование, онлайн-беседы (на эстонском, русском, английском языках)
- karukliinik.ee – статьи о том, как разговаривать с детьми о смерти и похоронах
- surmast.ee – о связанных со смертью практических вопросах, похоронах, смерти через опыт

«В опорной группе скорбь – это не та тема, для которой нужно подбирать нужный момент, которая должна обсуждаться в приемлемом формате, или которая может «испортить» настроение».

Кайри

потеряла супруга и отца детей

Книги о скорби и трауре:

- «Lapse lein», Atle Dyregrov (Атле Дирегров)
- «Toimetulek leinaga. Raamat leinajale ja tema toetajale», Atle Dyregrov, Kari Dyregrov (Атле Дирегров, Кари Дирегров)
- «Väike raamat suurest leinast», Ian Gilbert, William, Olivia ja Phobe Gilbert (Иан Гилберт, Уильям, Оливия и Фиби Гилберт)
- «Aeg parandab hoolitsetud hingehaavad. Arutlusi ja nõuandeid kriisidega toimetulekuks ning sellest, kuidas üksteisele keerulisel ajal toeks olla», Naatan Haamer (Натан Хаамер)

Использованные источники:

„When Someone You Love Dies by Suicide“, Friends For Survival

„Grief after Suicide“, Friends For Survival

„Children, Teens and Suicide Loss“, Dougy Center, American Foundation for Suicide Prevention

„SOS. A Handbook for Survivors of Suicide“, Jeffrey Jackson, American Association of Suicidology

„Support after a Suicide“, Survivors of Bereavement by Suicide

„Help is at Hand. Support after someone may have died by suicide“, Public Health England, National Suicide Prevention Alliance

„First Hand. Making sense of lasting memories and emotions after the suicide of someone you didn't know“, Support After Suicide Partnership

„Toimetulek leinaga“, Atle ja Kari Dyregrov

„Mis sinuga juhtus? Vestlused traumast, sellega toimetulekust ja tervenemisest“, Bruce D. Perry, Oprah Winfrey

„Kaotus väikelapse elus“, Maire Riis, материал включен в инструкции Института развития здоровья «Поддержка психического здоровья ребенка в детском саду 2015», intra.tai.ee/images/prints/documents/14452415546_Lapse%20vaims%20tervise_2015.pdf

Подробная информация о регистрации смерти: www.eesti.ee/et/perekond/surma-registreerimine-ja-matused

Слова благодарности

В составлении данного информационного материала оказали помощь и содействие множество людей. Прежде всего, хотелось бы поблагодарить близких людей жертв суицида, которые доверились нам и поделились своими личными эмоциональными историями и опытом в группах в FB, опорных группах и в ходе личных встреч.

Составители

Составитель: эксперт опыта **Эва Коженевски**.

Консультант: клинический психолог **Анна-Кайза Ойдермаа**, травма-терапевт **Майре Рийз** и суицидолог **Мерике Сисаск**, PhD.

Редактор: **Мерике Сисаск**.

Дизайн: **Лийз Хярма** (peaasi.ee)

Благодарим за особый вклад **Тийу Юхам**, **Кармен Коппель** и **Кайри Крууз**.



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



LASTE JA NOORTE
KRIISIPROGRAMM



peaasi.ee



SOTSIAALMINISTEERIUM