



Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ)  
Одесский Национальный Университет им. И.И.Мечникова  
(Инновационный институт последипломного образования)

**ПРЕВЕНЦИЯ САМОУБИЙСТВ:  
КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ГРУППУ САМОПОМОЩИ  
ДЛЯ ЛИЦ, ПЕРЕЖИВШИХ УТРАТУ БЛИЗКОГО В  
РЕЗУЛЬТАТЕ САМОУБИЙСТВА**

Одесса - 2005

# **ПРЕВЕНЦИЯ САМОУБИЙСТВ**

## **КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ГРУППУ САМОПОМОЩИ ДЛЯ ЛИЦ, ПЕРЕЖИВШИХ УТРАТУ БЛИЗКОГО ВСЛЕДСТВИЕ САМОУБИЙСТВА**

Настоящий документ входит в серию руководств, адресованных определенным социальным и профессиональным группам, имеющим непосредственное отношение к превенции самоубийств.

Он был подготовлен в качестве составной части программы SUPRE - всемирной инициативы ВОЗ по превенции самоубийств.

Ключевые слова: самоубийство / превенция / ресурсы / группы самопомощи.

Психические и поведенческие расстройства  
Отдел психического здоровья  
**Всемирной Организации Здравоохранения**

**Женева  
2000**

Опубликовано Всемирной Организацией Здравоохранения в 2000 году под заголовком "Preventing suicide: how to start a survivors group" (WHO/MNH/MBD/00.6)

Генеральный Директор ВОЗ предоставил все права на издание на русском языке Одесскому Национальному Университету им. И.И. Мечникова, который несет всю ответственность за перевод

**Данное руководство подготовлено к изданию на русском языке сотрудниками кафедры клинической психологии Инновационного института последипломного образования Одесского Национального Университета им. И.И. Мечникова в соответствии с соглашением с ВОЗ о делегировании авторских прав на перевод**

**Руководство издано в рамках образовательного проекта общественной организации «Экологическое здоровье человека» при финансовой поддержке общественной организации “Olive Branch International”**

**Перевод: к.м.н. Донец О.Ю.**

**Редакция: к.м.н., доц. Моховиков, д.м.н., проф. Розанов В.А.**

© Всемирная организация здравоохранения, 2000

© Перевод – Одесский Национальный Университет им И.И.Мечникова, 2005

Настоящий документ не является официальной публикацией Всемирной Организации Здравоохранения, все авторские права принадлежат ВОЗ. Вместе с тем, документ подлежит свободному включению в обзоры, реферированию, воспроизведению и переводу, целиком или по частям, но не для продажи в коммерческих целях.

Авторы данного руководства несут полную ответственность за его содержание

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	5
Важность групп самопомощи .....	7
Переживание самоубийства близкого человека .....	9
Воздействие самоубийства на окружающих.....	10
Источники помощи скорбящим .....	12
Как создать группу самопомощи для лиц, переживших утрату близкого вследствие самоубийства .....	16
Разработка организационных основ работы группы .....	20
Выявление ресурсов для поддержки группы и получение к ним доступа .....	24
Оценка эффективности .....	25
Потенциальные факторы риска для группы .....	29
Поддержка «выживших» в развивающихся странах и в сельской местности .....	30
Поддержка «выживших» путем «терапии вовлеченностью» в другие виды деятельности .....	32

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Самоубийство представляет собой сложное явление, в течение многих столетий привлекавшее к себе внимание философов, теологов, врачей, социологов и деятелей искусства; согласно мнению французского философа Альбера Камю, высказанному в его труде «*Миф о Сизифе*», суицид представляет собой единственную серьезную философскую проблему.

Будучи важной проблемой общественного здоровья, самоубийство требует внимания общества, однако, к сожалению, его превенция и контроль над ним составляют весьма нелегкую задачу. Исследование текущего состояния проблемы показывает, что превенция самоубийств возможна, однако для ее осуществления необходим целый ряд мер, включающих лучшие условия воспитания детей и юношества, эффективное лечение психических нарушений, контроль внешних факторов риска. Правильное распространение информации, касающейся данной проблемы, и повышение уровня ее осознания населением являются необходимыми элементами, обеспечивающими успех программ превенции самоубийств.

В 1999 году ВОЗ приступила к осуществлению программы SUPRE – всемирной инициативы по превенции самоубийств. Эта брошюра входит в серию ресурсов, подготовленных в качестве составных частей программы SUPRE и адресованных отдельным социальным и профессиональным группам, имеющим непосредственное отношение к превенции самоубийств. Она представляет собой звено в длинной и разветвленной цепи, включающей множество лиц и групп, в том числе, работников систем здравоохранения и образования, социальных служб, государственных и законодательных органов, учреждений правопорядка, а также семьи и сообществ.

За подготовку более ранней версии настоящей брошюры мы особенно признательны г-же Рэйли Тэйлор из группы Армии Спасения «Выжившие после самоубийства», Голден Бич, Австралия, г-ну Джерри Вейроч и г-же Элзи Вейроч из Сети служб превенции самоубийств США, которые на собственном опыте пережили самоубийство близких. В дальнейшем текст брошюры был переработан членами Международной сети превенции самоубийств ВОЗ, которым мы выражаем благодарность:

д-ру Ойвинду Экебергу, больница Уллевал, Университет Осло, Осло, Норвегия;

профессору Юко Лёнквисту, Национальный Институт общественного здоровья, Хельсинки, Финляндия;

профессору Лоуренсу Шлебушу, Университет Наталь, Дурбан, ЮАР;

д-ру Айри Варник, Тартуский университет, Таллинн, Эстония;

Д-р Ричарду Рэмси, Университет Калгари, Калгари, Канада.

Мы также выражаем благодарность следующим лицам, пережившим самоубийство близкого человека, за их вклад в подготовку брошюры:

г-ну Уильяму Т. Гловеру, члену-основателю Коалиции превенции самоубийств среди молодежи Джорджии, Атланта, США;

г-же Сэнди Мартин, президенту Коалиции превенции самоубийств среди молодежи Джорджии, основательницу Мемориального проекта, Такер, США;

г-ну Скотту Симпсону, основателю комитета превенции самоубийств среди молодежи в штате Вашингтон, Эдмондс, США.

Мы стремимся максимально широко распространять эти брошюры в надежде, что найдутся желающие перевести и адаптировать их к местным условиям - это является важной предпосылкой их эффективности. Руководство ВОЗ приветствует любые комментарии и обращения за разрешением на перевод и адаптацию.

Д-р Ж.-М.Бертолоте

Координатор,

подразделение психических и поведенческих расстройств  
Отдела психического здоровья ВОЗ

# **ПРЕВЕНЦИЯ САМОУБИЙСТВ: КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ГРУППУ САМОПОМОЩИ ДЛЯ ЛИЦ, ПЕРЕЖИВШИХ УТРАТУ БЛИЗКОГО ВСЛЕДСТВИЕ САМОУБИЙСТВА**

## **ВАЖНОСТЬ ГРУПП САМОПОМОЩИ**

### **Что представляют собой группы самопомощи?**

Группы самопомощи состоят из лиц, лично переживших какую-либо проблему или драматическое жизненное обстоятельство. Работой этих групп руководят сами члены, то есть люди, объединенные конкретной проблемой, они контролируют деятельность и приоритеты группы. Хотя многие группы самопомощи получают ресурсы и поддержку извне, например, от профессионалов или других организаций, право принимать решения остается за их членами.

### **Общие положения и история возникновения групп самопомощи**

Опыт показывает, что группы самопомощи являются мощным и конструктивным средством, предоставляющим людям возможность помогать себе и друг другу. Доказано, что группы способны внести существенный вклад в достижение положительных исходов в трудных жизненных ситуациях. В настоящее время тенденция к объединению людей в подобные группы растет.

Мотивы организации групп самопомощи проистекают из двух источников:

- от отдельных лиц, в ответ на неудовлетворенные потребности;
- от специализированных служб, которые стремятся обеспечить нуждающихся дополнительной поддержкой и помощью.

Группы самопомощи приобрели популярность после второй мировой войны. В 1960-е годы в США и Великобритании появились группы поддержки вдов. Группы, которые специализируются на оказании помощи лицам, переживающим смерть близких в результате самоубийства, были впервые организованы в 1970-е годы в Северной Америке и с тех пор создаются при различных центрах во всем мире. В ряде стран от групп, изначально созданных для поддержки людей, переживающих острое горе по поводу смерти близких, отделялись специальные подгруппы помощи близким самоубийц. В их число входит, например, объединение "Сочувствующие друзья", первоначально организованное в Ковентри, Англия, а теперь функционирующее в Канаде, Новой Зеландии, Великобритании, США и на Мальте. Другими подобными группами являются "CRUSE" в Англии, "SPES" в Швеции и "Verwaaste Eltern" в

Германии. Большинство подобных групп работают в англоязычных странах.

Группы поддержки «выживших» (под «выжившими», или «оставшимися в живых» подразумеваются лица, близкие которых погибли в результате самоубийства) получают все более широкое признание в качестве средства удовлетворения потребностей их членов. Группы получают финансовую поддержку из государственных фондов, от религиозных групп и благодаря благотворительным взносам, в том числе - от участников группы. Международная ассоциация превенции самоубийств (IASP) отмечает заметное возрастание интереса к этой деятельности за последнее десятилетие. Инициатива по созданию большинства групп исходит непосредственно от выживших.

### **Значение групп самопомощи для лиц, утративших близких вследствие самоубийства**

Исследования показывают, что причина смерти близкого человека существенно влияет на переживание реакции горя и скорби у людей. У тех, кто пережил самоубийство близкого человека (выживших), они также имеют отличительные особенности. У них наблюдается усиление реакции горя. Кроме того, появляются дополнительные переживания горя, редко возникающие в иных обстоятельствах. Близкие самоубийц чаще других жертв утрат переживают вину за случившееся и чувство отверженности. Чувства социальной стигматизации, стыда и неловкости выделяют их из числа людей, скорбящих по поводу естественной смерти. Близкие самоубийц проводят много времени в размышлениях о мотивах поступка покончивших собой, постоянно задавая себе вопрос "почему?" Бытующее мнение о том, что родители несут ответственность за поступки своих детей, ставит родителей, потерявших ребенка вследствие самоубийства, в ситуацию моральной и социальной дилеммы. При обсуждении темы самоубийства существует гораздо больше запретов, чем в беседах о какой-либо иной форме смерти. У людей, скорбящих по самоубийце, существует гораздо меньше возможностей поговорить о своем горе, чем у других скорбящих. В подобных случаях группа поддержки оказывает им большую помощь, поскольку недостаток общения может удлинить процесс исцеления от скорби.

Встречи людей, потерявших близкого вследствие самоубийства, предоставляют каждому человеку возможность побыть с другими людьми, по-настоящему понимающими его, поскольку они прошли через аналогичное испытание. Эти встречи позволяют ему не только набраться сил, получить поддержку и понимание от других членов группы, но и ответить им сходным образом.

Группа обеспечивает участнику:

- чувство общности и поддержки;

- эмпатическое окружение и чувство принадлежности, которые особенно важны, поскольку скорбящий человек ощущает отчуждение от остального мира;
- надежду, что, в конце концов, он опять станет "нормальным";
- опыт преодоления трудностей, особенно, в преддверии печальных годовщин и других памятных дат;
- возможность обучения новым способам разрешения проблем;
- слушателей, с которыми можно обсудить свои страхи и заботы;
- обстановку, в которой открытое выражение горя является приемлемым, соблюдается конфиденциальность, преобладают сочувствие и принимающее отношение.

Кроме того, группа может взять на себя обучающую роль, предоставляя участникам информацию о переживании горя, фактах, касающихся самоубийства, и роли медицинских работников различных специальностей. Еще одна важная функция состоит в придании участникам новых сил: группа в положительном смысле фокусирует их внимание на способности постепенно справляться с последствиями трагических обстоятельств. Одним из наиболее серьезных аспектов самоубийства или смерти вследствие несчастного случая неизбежно бывает множество незавершенных дел и вопросов, оставшихся без ответа, и близкие погибшего могут не видеть способов разрешения ситуации. В силу этого поддержка группы часто способствует постепенному преодолению чувства безнадежности и выявлению способов возвращения самоконтроля.

\* \* \*

## **ПЕРЕЖИВАНИЕ САМОУБИЙСТВА БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА**

Жизнь человека, переживающего самоубийство близкого, которого он любил, может быть связана с мучительной болью, опустошительными последствиями и психическими травмами. Культурные, религиозные и социальные табу, окружающие самоубийство, еще более усложняют ее. Осознание факторов, обуславливающих суицидальное поведение, может способствовать продвижению выжившего по пути выздоровления и постепенно снижать интенсивность его драматических переживаний. Нередко смерть является предсказуемым событием, но большинство выживших после самоубийства сталкиваются со смертью неожиданной и насильственной. Поэтому первой реакцией на известие о ней становится шок и неверие в случившееся. Затем реальность утраты постепенно

проникает в сознание, вызывая чувства гнева, вины, отрицания, растерянности и отвержения.

Предшествующий жизненный опыт, в частности, опыт детства и юношества, а также опыт, приобретенный в зрелом возрасте, оказывает существенное влияние на процесс переживания актуальной утраты. На поверхность выходят и отчасти преобладают автоматические реакции. Осознание влияния острого горя на события повседневной жизни может способствовать переживанию сложных эмоций, сопровождающих утрату.

Физические, поведенческие, эмоциональные и социальные признаки горя могут сохраняться у человека в той или иной форме в течение нескольких месяцев или лет. Если первоначальная цель выживших состоит действительно только в том, чтобы "выжить" после трагедии, научившись существовать день за днем, то позднее речь идет о восстановлении всей полноты жизни, соответствующем приспособлении и перестройке чувств в отношении утраты. На ранних этапах горя эта перспектива представляется невозможной; люди поглощены мыслями о своих любимых, а зачастую и сильным желанием "присоединиться к ним". После потери любимого человека у многих людей меняются ценности или система убеждений, они выходят из перенесенного испытания совсем иными, чем прежде. Группы самопомощи могут оказать поддержку своим членам в плане «психологического взросления» в период тяжелых перемен, с которыми им довелось столкнуться.

\* \* \*

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ САМОУБИЙСТВА НА ОКРУЖАЮЩИХ**

Когда человек кончает собой, воздействие его смерти на других расходится подобно волнам от брошенного в воду камня. Все, у кого были достаточно близкие отношения с погибшим, переживают его утрату. Качество отношений и степень близости являются ключевыми переменными, влияющими на переживание горя. Забота о любимом ушедшем человеке часто смещает в тень потребности других значимых близких людей. Если организовать встречу членов семьи и друзей погибшего, во время которой они начнут делиться своими переживаниями и поддерживать друг друга в горе, то они скорее приспособятся к потере любимого человека.

Каждый человек переживает чувства по-своему и со свойственным ему темпом. То, что помогает одному, может совсем не подойти другому. Если выжившие смогут осознать все разнообразие возможных реакций острого горя, то это будет способствовать принятию помощи и поддержки от других людей. К факторам, влияющим на переживание горя, относятся: характер отношений (степень родства) с погибшим, психологическая

травма после обнаружения его мертвым, возраст и пол выжившего, доступность каких-либо систем поддержки. Из различных источников известно, что число лиц, на которых самоубийство оказывает самое сильное и непосредственное воздействие, колеблется от пяти до десяти. Однако круг вовлеченных людей может оказаться гораздо шире, если учесть все контакты, которые человек или семья устанавливает на протяжении своей жизни в сообществе, к которому они принадлежат.

Следует принимать во внимание особенности влияния самоубийства на отдельных членов семьи погибшего, поскольку их реакции бывают различными. Приведенные ниже примеры помогут понять эти особенности.

В семье, где случается самоубийство, нередко упускаются из виду потребности **ДЕТЕЙ**. Для ребенка смерть члена семьи может оказаться весьма пугающим и непонятным событием. Естественным побуждением родителей или воспитателей бывает стремление защитить и уберечь ребенка от травмы. Вместе с тем, с точки зрения сохранения психического здоровья более правильной реакцией на случившееся является попытка позитивного разрешения ситуации. На реакцию ребенка существенное влияние оказывает поведение родителей. Главным условием оказания эффективной помощи детям в преодолении горя и адаптации к трагическим обстоятельствам является их включение в процесс горя. Взрослым следует проявлять открытость и честность в той мере, которая поможет детям понять случившееся и исследовать свои мысли и чувства, касающиеся смерти и умирания.

**ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ** как стадия развития личности приносит с собой множество сложных изменений. Конфликты между активностью и пассивностью, удовольствием и болью, любовью и ненавистью, отчаянием и ожиданием поддержки и стремлением к автономии являются общими для развивающегося подростка и горюющих людей. Всем им приходится смириться с потерей и принять реальность. Вместе с тем, реакции горя у подростков часто существенно отличаются от сходных реакций взрослых людей, и их трактовка может быть неверной. Отклонения в поведении в ту или иную сторону возрастной шкалы могут быть самыми различными: от принятия на себя несвойственной возрасту родительской роли до противоположной крайности - "ухода в детство" и стремления привлечь к себе особое внимание. В сообществах, где преобладает западная культура, не поощряется выражение эмоций мужчинами. Для снятия эмоционального напряжения юноши нередко прибегают к таким формам поведения, как агрессия, гнев, бунт против авторитетов, злоупотребление алкоголем или наркотиками. В отличие от них девушки часто стремятся получить поддержку и утешение. Подростки склонны отказываться от профессиональной помощи, например, психологического консультирования, или участия в группах самопомощи. Основным источником поддержки для подростков является семья.

Известно, что подростки нередко делятся своими личными проблемами со сверстниками, но значительно больше юношей и девушек выбирают в качестве доверенных лиц членов своей семьи. Программы, направленные на снижение риска психических нарушений, обусловленных переживанием горя, следует специально адаптировать для подросткового возраста.

Страдание **ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**, бабушек, дедушек или родителей, потерявших взрослого ребенка, является весьма глубоким. Если самоубийство совершает взрослый человек, то сочувствие выражается, прежде всего, его супругу (супруге) или партнеру. Люди зачастую полагают, что если человек вырос, обрел независимость и проживает самостоятельно, то влияние его смерти на родителей ослабевает. Но это совершенно не так. Независимо от возраста ребенок всегда остается частью своих родителей. И для бабушек и дедушек смерть внука является двойным горем - они испытывают острую боль за сына или дочь, потерявших ребенка, и одновременно интенсивное горе в связи с утратой внука.

На **ДРУЗЕЙ И СОСЛУЖИВЦЕВ** самоубийство воздействует в разной степени, в зависимости от характера их отношений с погибшим, его близкими и семьей в целом. Кроме того, на их реакцию влияют ранее существовавшие установки и убеждения, что характерно для всех людей, столкнувшихся с самоубийством. Друзья, состоявшие в близких отношениях с погибшим, как и родственники, переживают особую скорбь по самоубийце.

Важно помнить, что суицид совершают не в вакууме, а в человеческой среде, некотором **СООБЩЕСТВЕ**. Для групп и организаций (школы, учреждения, где работал погибший, религиозной организации и т.п.), на которые могло оказать влияние случившееся, может оказаться полезной помощь профессионалов, например, медицинских или других соответствующим образом подготовленных работников, в форме психологического и практического консультирования. Полезными являются беседы относительно культурных, религиозных и социальных убеждений людей. Подобные меры создают своего рода профилактическую сеть для выявления других людей с суицидальными тенденциями и способствуют лучшему пониманию обстоятельств самоубийства.

Здоровой реакцией социальной среды на случившееся является оказание внимания любой заинтересованной стороне. Помощь и поддержку следует предоставлять всем нуждающимся.

\* \* \*

## ИСТОЧНИКИ ПОМОЩИ СКОРБЯЩИМ

Группы самопомощи для лиц, переживших утрату близкого в результате самоубийства, играют важную роль в выявлении людей, нуждающихся в помощи, и поощрении их к максимально возможному использованию доступной помощи и поддержки.

Хотя горе и является "нормальным" процессом, знакомым почти каждому, смерть любимого человека от самоубийства не воспринимается как "нормальное" явление, несмотря на то, что этот вид смерти известен всем и его частота весьма высока. Потребности лиц, переживающих смерть близкого человека от самоубийства, являются многообразными и часто весьма сложными. Помощь и поддержка для них могут исходить из различных источников. Каждый источник или контакт могут оказать человеку эффективную помощь в переживании естественного процесса горя. Склонность искать и находить помощь и поддержку должна восприниматься скорбящим как его сильная сторона, а не слабость, как важный шаг к интеграции образа погибшего человека в свою возобновленную полноценную жизнь. Разнообразие видов помощи и поддержки предоставляет человеку возможность выбора с учетом его индивидуальных предпочтений. Если люди пользуются не одним, а несколькими источниками поддержки, то они получают возможность лучше выразить свои чувства.

**СЕМЬЯ** является основным источником помощи и поддержки. Семьи, которым предоставлялась возможность поделиться своим горем, называли такую возможность шлавным фактором, способствовавшим принятию потери. Кроме того, выражение общего горя укрепляло семью. Факторами, помогающими семьям достичь этих результатов, являются открытое выражение горя каждым членом семьи, отсутствие умолчаний, связанных со смертью их близкого и осознание права каждого члена семьи на свое личное, особенное горе.

Проблемами, мешающими семьям горевать вместе, являются:

- деструктивные стратегии преодоления трудностей;
- сокрытие боли;
- отрицание чувств, вызванных смертью;
- вытеснение случившегося из сознания;
- утаивание истинной причины смерти;
- бегство - избегание контактов с окружением, связанным с человеком, покончившим с собой;
- использование работы как стратегии преодоления трудностей, постоянная занятость;

- развитие аддиктивного поведения, например, нарушений пищевого поведения, злоупотребление алкоголем или наркотиками;
- обвинение в случившемся членов семьи.

Группы самопомощи могут оказать большую помощь своим членам посредством обсуждения создавшихся ситуаций и стратегий разрешения проблем в семьях.

**ДРУЗЬЯ И СОСЛУЖИВЦЫ** могут сыграть весьма важную роль в оказании помощи скорбящим. Реакции людей, находящихся в тесном контакте с горюющими являются весьма важными, поскольку их поддержка, забота и понимание создают атмосферу безопасности и приносят облегчение. С другой стороны, негативные или осуждающие реакции усугубляют переживания и изоляцию выживших.

Избегающее поведение является частым среди друзей и сослуживцев, иногда оно наблюдается даже в пределах семьи погибшего. Подобное поведение может указывать на отсутствие у человека знаний о самоубийстве или неспособность справиться с чувствами, вызванными самоубийством.

Опасения, мешающие общению и ведущие к избеганию можно выразить следующими словами:

- "Я не знаю, что сказать".
- "Я не хотел бы усугублять их положение".
- "Вокруг них и так немало родственников/ друзей, я им не нужна".
- "Им необходима профессиональная помощь, я ничего не могу поделать".
- "Это дело личное, семейное, им ни к чему посторонние".
- "А если мои соображения окажутся совершенно неуместными?"

Группа самопомощи может способствовать осознанию скорбящими причин избегания или негативизма, открывая дверь для обсуждения и взаимопонимания.

**ДРУЗЬЯ** могут сыграть ключевую роль в оказании помощи скорбящим. Например, их функции могут состоять в следующем:

- Выслушивание, присутствие и эмпатическое реагирование;
- Понимание, что человеку необходимо поговорить о своей потере, предоставление ему подобной возможности для облегчения чувств;
- Обеспечение "предохранительного клапана" для снижения уровня эмоционального напряжения и выражения истинных чувств. Нередко люди скрывают свою боль от членов семьи, стараясь щадить их.
- Помощь в прояснении забот, связанных с другими членами семьи;

- Практическая помощь с формальностями, которые приходится выполнять в связи со смертью, или помощь по дому в период выполнения этих формальностей;
- Предложение профессиональной помощи в случае необходимости.

Самоубийство, подобно убийству и смерти от несчастного случая обычно, воспринимают как «насильственную» смерть, которая вселяет ужас. Поскольку самоубийства часто совершают дома, близкий погибшего нередко становится человеком, нашедшим его мертвым. Он очень долго испытывает душевные муки, хранит яркие воспоминания и стоящие перед глазами картины увиденного, зависящие от способа самоубийства. В этих случаях требуется профессиональная помощь. Вначале он может обратиться к врачу общего профиля, который при необходимости направит его за специальной помощью.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ** является источником объективной поддержки. Ее преимущество состоит в том, что, скорбящий не чувствует себя «обузой» для другого человека. Именно этого переживания он опасается при обращении к членам семьи или друзьям. **МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ** разного профиля могут предоставлять различные виды помощи. Если душевные переживания вызвали проблемы с физическим здоровьем, то необходимую помощь человеку может оказать врач общей практики (например, районный терапевт, или семейный врач). К нему следует обращаться за консультацией по поводу соматических симптомов у скорбящих.

Если самоубийство привело к проблемам психического здоровья или стрессу, состояние оставшихся в живых могут облегчить профессиональные психологи-консультанты, помогая в адаптации к реальности и в осуществлении важных решений. Консультант, имеющий опыт работы с горем, помогает скорбящим понять этот процесс, благодаря чему они начинают воспринимать свои переживания как «нормальные» и испытывать меньшую изоляцию. Психологи могут работать со скорбящими над разрешением специфических проблем, возникших после случившегося, например, интенсивной тревоги или приступов паники.

Иногда важную роль играют психиатры, особенно, если скорбящие испытывают длительную депрессию и не могут с ней справиться. Если человек жалуется, что «сходит с ума», ему может потребоваться помощь психиатра и медикаментозное лечение в течение некоторого времени. Весьма важно, чтобы человек воспринимал обращение за помощью к специалистам как «нормальное» и естественное событие.

Социальные работники могут помочь скорбящим в преодолении табу, налаживании системы социальной поддержки, доступа к профессиональным ресурсам.

\* \* \*

## **КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ГРУППУ САМОПОМОЩИ ДЛЯ ЛИЦ, ПЕРЕЖИВШИХ УТРАТУ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ВСЛЕДСТВИЕ САМОУБИЙСТВА**

Не существует каких-либо обязательных, четко определенных правил работы групп самопомощи, равно как и полных гарантий их успеха. Естественно, культурные различия оказывают существенное влияние на их функционирование. Для некоторых сама идея обмена личными чувствами, вызванными самоубийством, кажется неприемлемой, что становится непреодолимой преградой к участию в подобной группе. Однако, если хотя бы два или три человека найдут общую почву для обмена переживаниями и чувствами, это событие запустит групповой процесс. Опыт групп поддержки, просуществовавших несколько лет, показывает, что при создании подобной группы и оценке работы уже существующих групп следует принимать во внимание некоторые общие правила. Приведенные ниже соображения, конечно, не охватывают всех аспектов проблемы.

### **Создание группы**

Для создания группы самопомощи требуется много сил и энергии. Инициатору ее основания следует принять во внимание ряд факторов. Например, важно учесть, что работа потребует определенных денежных затрат (на аренду помещения, прохладительные напитки, рассылку объявлений о встречах по почте, гонорары профессиональным консультантам и т.д.), и этот вопрос следует решить в самом начале работы группы.

- Кто станет организатором и руководителем группы? Если вы сами пережили утрату, станете ли вы руководителем, или для оказания поддержки и проведения встреч пригласите специалиста? На ранних стадиях организации группы полезно, чтобы в ее создании и налаживании работы принял участие представитель профессионал. Например, инициатором подобной группы, в которой клиенты получают пользу от группового процесса, охотно станет психиатр или психотерапевт, заинтересованный в работе с близкими самоубийц и обладающий необходимыми навыками. Или же человек, переживший утрату близкого, при организации группы захочет объединить свои усилия с психиатром или психологом, и опыт каждого внесет свой вклад в достижение общего успеха.
- Находитесь ли вы на той стадии процесса горя, которая позволит вам вложить достаточно энергии в создание группы? Обычно на ранних стадиях горя у людей хватает энергии лишь на ежедневное выживание. На более поздних этапах, например спустя год или более после случившегося, к выжившим обычно возвращается уверенность в себе,

они вновь обретают цель и смысл жизни, в достаточной мере «интегрировав» потерю любимого человека или друга и оказываются готовыми предложить свою помощь другим.

- Если вы утратили близкого в результате самоубийства и намерены заняться организацией группы, то поддерживают ли это начинание члены вашей семьи? Они могут не захотеть непосредственно участвовать в ее работе, но вам, безусловно, поможет, если они поддерживают ваше желание создать группу.
- Чувствуете ли вы решимость помочь другим людям в ситуации, аналогичной вашей?
- Чувствуете ли вы обязательство поддерживать работу группы в течение продолжительного времени? Создавая группу, вы берете на себя определенную ответственность: начав работу, группа должна будет продолжать ее при вашей поддержке.
- Есть ли у вас опыт, полученный, например, на работе, в ходе участия в деятельности комитетов или групп, или организаторские навыки, которые помогут вам в намеченном деле? Навыки работы с группами оказываются весьма кстати. Следует без колебаний обращаться к профессионалам за советами, где и как можно получить дополнительные навыки или помощь. Как только группа сформируется, у ее членов будет достаточный набор умений и навыков, которыми они воспользуются, взяв на себя соответствующие роли и помогая эффективному функционированию группы.
- Какие группы поддержки скорбящих уже существуют в вашей местности? Эту информацию можно получить из местных газет, бесед со своим врачом, местных медицинских учреждений, объявлений или местной библиотеки. Какова была история этих групп, каких успехов они достигли? К каким выводам пришли их руководители по результатам применения различных методов работы?
- Существует ли какая-либо местная организация, способная опекать вашу группу или включить ее в свою структуру? Например, в Австралии группам самопомощи скорбящих оказывают поддержку религиозные конфессии и Армия спасения. Группа самопомощи не должна быть религиозной, это препятствует участию в ней ряда людей. Однако если она начинает работать под эгидой более крупной структуры, то последняя в дальнейшем оказывает поддержку в ее работе. Если эта крупная организация еще и обеспечивает доступность специальной помощи для членов группы, то это является дополнительным преимуществом. В подобных случаях с ведущей организацией следует заключить соглашение, в котором указываются принятые обеими сторонами цели и задачи работы группы.

## Выявление потребностей

При организации группы самопомощи для лиц, переживших утрату близкого вследствие самоубийства, первым шагом является поиск в местном сообществе лиц, находящихся в аналогичной ситуации и желающих объединиться в группу. Для встречи с единомышленниками и организации учредительного собрания необходимо провести предварительную работу. К ней можно приступить, подготовив объявление/циркуляр с основными сведениями о планируемой группе.

В объявлении следует указать:

- Цель собрания, например, сообщить, что создается группа самопомощи для друзей и членов семьи лиц, покончивших собой.
- Дату собрания. Объявление следует дать заранее, чтобы информация успела попасть по назначению.
- Время собрания. Первое собрание удобнее организовать вечером, чтобы в нем приняли участие люди, работающие в дневное время.
- Место проведения собрания. Придется решить, где состоится собрание – в общественном месте или на дому. Не следует забывать, что если его проводить на дому, нужно учесть потребности членов семьи и обеспечить их безопасность, поскольку в дом придут чужие люди. Обычно общественное место считается более подходящим. Помещение должно быть теплым, уютным, удобным и безопасным. Следует предусмотреть возможность приготовления чая или других прохладительных напитков. По размерам оно должно быть не слишком большим или маленьким с плотно прикрывающейся дверью, обеспечивающей приватность. Предпочтительно его расположение неподалеку от остановки общественного транспорта. Подобные помещения часто имеются в общественных зданиях, например, различных учреждениях, общественных центрах, школах, библиотеках, лечебных заведениях, их могут предоставить группе бесплатно или за небольшую арендную плату.
- Контактное лицо для получения дальнейшей информации. Людям бывает нелегко прийти в группу, часто этот шаг требует большого мужества. Для них полезной может быть предварительная беседа с людьми, планирующими организацию собрания. Кроме того, с ними могут захотеть связаться друзья скорбящих.

Объявление следует размножить и распространить среди населения, чтобы приведенные в нем сведения дошли до заинтересованных людей. В число полезных каналов распространения подобных объявлений входят организации, так или иначе помогающие скорбящим - местные медицинские центры, врачебные кабинеты, больницы, общественные

центры, религиозные организации или другие группы поддержки, например, «Сочувствующие друзья» или «Самаритяне».

К другим каналам относятся средства массовой информации: местные радиостанции, принимающие объявления, местные и региональные газеты, общественные доски объявлений, в том числе в почтовых отделениях, местные специальные издания, например, медицинские, психиатрические, если таковые имеются.

### **Подготовка к первому собранию**

Планирование собрания обычно подразумевает следующие шаги:

- составление перечня необходимых действий;
- аренда помещения для встречи;
- подготовка плана собрания – важно продумать ход встречи и довести его до сведения участников (предложения по возможному плану приведены ниже);
- подготовка письменной информации для собравшихся, например, контактных телефонов и адресов участников;
- подготовка этикеток для имен участников;
- в случае необходимости – приглашение профессионала или опытного организатора групп для помощи в организации первого собрания.

Возможный план собрания:

1. Приветствие организатора группы.
2. Знакомство – присутствующие сообщают свои имена и говорят о том, как они узнали о собрании.
3. Объяснение общих целей работы группы.
4. Обсуждение тем, связанных с организацией группы.
5. Угощение и общая дискуссия.

В число тем для первого собрания могут войти следующие:

- Есть ли у присутствующих интерес к созданию группы? После первого собрания желают ли они продолжать общение? Обычно два или три человека поддерживают друг друга, делясь соображениями и информацией. Одни участники предпочитают работу в малой группе, включающей не более пяти человек, чтобы каждый мог больше говорить, а другие – в большой группе, в которой можно «затеряться в толпе».
- Частота встреч: следует ли их проводить один раз в неделю, в две недели или в месяц? Следует продумать следующие факторы: если встречи проводятся слишком часто (например, еженедельно), то у участников может возникнуть зависимость от группы; с другой

стороны, если их проводить редко (например, ежемесячно), то трудно создать отношения между членами группы.

- Продолжительность встреч: сколько времени должна длиться каждая встреча? Большинство групп приходят к выводу, что удобной длительностью собрания являются полтора - два часа. Если они будут более продолжительными, то окажутся эмоционально истощающими для участников. При двухчасовой встрече полчаса можно отводить на рассаживание по местам и введение в курс дела вновь прибывших или отсутствовавших на прошлой встрече, час – на самую работу и полчаса – на чаепитие и общую дискуссию. Продолжительность встреч нередко определяется размером группы – чем больше группа, тем больше времени ей понадобится на встречи.
- Каковы ожидания участников? Следует представить ясную картину причин, по которым люди решили присоединиться к группе. Являются ли их ожидания реалистическими?
- Контактные данные о лицах, желающих продолжения встреч. Кроме того, группа может обмениваться контактными номерами телефонов для оказания взаимной поддержки в промежутках между собраниями.
- Дата следующего собрания.

\* \* \*

## **РАЗРАБОТКА ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ОСНОВ РАБОТЫ ГРУППЫ**

Следующий этап состоит в разработке рабочей программы и организационных основ работы группы. Важно учесть следующие аспекты:

### **Цели и задачи**

Группе важно установить цель работы – в письменной форме изложить общие ожидания или видение результатов встреч. Кроме того, следует обозначить задачи группы – четко определить области, на которых она собирается сосредоточить свое внимание.

### **Установление структуры группы**

В качестве вариантов можно рассмотреть два типа структур:

1. «Открытая» группа без установленного конечного срока работы. Это означает, что члены группы участвуют в собраниях и перестают их посещать в зависимости от своих потребностей. Группа является постоянной и работает на протяжении всего месяца/года. Она

приобретает известность среди населения в качестве ресурса, к которому люди могут обращаться по мере необходимости.

*Преимущества.* Желаящие имеют возможность присоединиться к группе в любое время. Характеристики группы делают ее открытой и доступной для членов общества в случае необходимости. Члены группы не несут перед ней никаких обязательств, которые для них могут оказаться чрезмерной нагрузкой на ранних этапах горя.

*Недостатки.* Бывает трудно обеспечить руководство работой группы в течение длительного времени. Руководителю приходится прилагать усилия, чтобы выявлять новых лидеров из числа членов группы и готовить их для руководящей работы и/или совместного ведения группы. Временами трудно сохранять неизменной величину группы, поскольку число ее членов меняется. Постоянной задачей является «реклама» – распространение сведений о группе среди населения. Некоторые участники «застревают» в группе вместо самостоятельного решения своих индивидуальных вопросов и движения к излечению.

2. «Закрытая» и часто ограниченная во времени группа. Подобная группа встречается в течение заранее оговоренного времени, скажем, нескольких недель (8-10 раз). Для лиц, присутствовавших на первом собрании, разрабатывается специальная программа, каждый раз встречи посещают одни и те же участники. Обычно после второй встречи группа закрывается для вновь прибывающих.

*Преимущества.* Ограничение работы во времени четко определяет для членов группы начало и конец встреч. Поскольку членство в группе является стабильным, люди хорошо узнают друг друга, начинают испытывать доверие, что помогает им установить прочные межличностные связи, которые могут продолжаться за пределами группы. В течение отведенного времени члены группы исследуют различные темы горя, и затем продвигаются в общем процессе выздоровления.

*Недостатки.* Структура ограничивает возможности поступления людей в группу, поскольку они ожидают начала следующей группы. В небольших сообществах сложно набрать целеустремленных участников, готовых довести начатую программу до конца.

### **Членство и название группы**

Следует четко определить круг лиц, для которых предназначена группа. Можно указать, что членство в ней открыто для взрослых людей, потерявших родственника или друга в результате самоубийства, и она не предназначена для лиц моложе 16 лет. Детям полезнее посещать специально организованные мероприятия, удовлетворяющие их специфические потребности. Можно сказать, что это правило защищает всех участников группы.

Во избежание недоразумений в названии группы следует четко указать ее предназначение - для лиц, утративших близкого человека в результате самоубийства, чтобы ее не приняли за группу самопомощи людям, которые сами предпринимали суицидальные попытки.

### **Форма встреч**

Существует два возможных варианта формы встреч:

1. Структурированные или формальные встречи. Эта форма предусматривает установленную процедуру каждого собрания. Группа заранее решает, как его открывать, что на нем будет происходить, и как оно будет закрываться. Структурированная форма не должна быть строго ограничительной, но должна обеспечивать членам группы стабильность, поскольку они знают, чего им следует ожидать.

Предлагаемая процедура встречи, например, может быть следующей:

- приветствие и представление членов друг другу;
  - чтение вслух «этического кодекса», разработанного группой;
  - обмен опытом (переживаниями);
  - информация или обучающее занятие на подготовленную тему;
  - подведение итогов собрания и планирование следующей встречи;
  - чаепитие и неформальное общение.
2. Неструктурированные или неформальные встречи. При этой форме нет установленного плана работы. Группа обсуждает любые вопросы, вытекающие из потребностей участников. Тем не менее, рекомендуется придерживаться пункта, касающегося «этического кодекса», указанного для структурированной формы собраний.

### **Роли и обязанности**

Перед собраниями, во время их проведения и между ними приходится выполнять определенные обязанности. Члены группы должны поделить их между собой.

Общая ответственность вызывает у членов чувство, что группа принадлежит им, оно лежит в основе работы каждой группы самопомощи. Умения каждого участника помогут определить роль, которую он/она возьмет на себя.

Обязанности могут включать:

- Отпирание двери комнаты перед началом собрания;
- Подготовка комнаты к собранию или приведение ее в порядок после него;

- Выдача этикеток с именами членам группы по мере их прихода;
- Приготовление чая и закусок;
- Ведение собраний группы (эту роль можно делить между членами). Ведущий открывает собрание; направляет ход работы в соответствии с программой; следит, чтобы члены группы не отклонялись от темы; напоминает членам, что они не укладываются в отведенное им время или перебивают других; подводит итоги или проясняет сказанное;
- Ответственность за осуществление проектов по мере их разработки, например, организация информационных занятий;
- Участие в распространении информации о группе, например, печатных материалов;
- Проведение анализа печатных материалов, необходимых группе для работы.

### **Этический кодекс**

Группе придется коллективно разработать «этический кодекс» или свод основных правил проведения собраний. Установление границ позволяет членам знать, чего следует ожидать от группы, и поможет каждому найти безопасное место для встречи с другими людьми. Ведь в условиях этой группы человеку могут предложить открыто высказать часто перед совершенно чужими людьми чувства и эмоции, неизвестные никому, даже членам его семьи. Правила следует зачитывать вслух перед началом каждой встречи, их печатные копии раздаются всем членам группы. Ниже вашему вниманию предлагаются примеры основных правил:

1. Члены группы признают права каждого на конфиденциальность. Мысли, чувства и переживания, высказанные в группе, не выйдут за ее пределы. Это означает, что у членов группы существует возможность поделиться своими мыслями и чувствами в атмосфере доверия.
2. Члены группы признают, что мысли и чувства не бывают правильными или неправильными.
3. Члены группы не осуждают и не критикуют других членов, и принимают их такими, какими они есть.
4. Члены группы имеют право делиться своим горем и/или чувствами, или нет. Им следует высказываться на встречах группы, внося свой вклад в работу, однако если иногда им захочется просто «побыть» на встрече, группа не станет против этого возражать.
5. Члены группы относятся к другим членам с эмпатией (хорошо понимая, какое влияние могло оказать на них случившееся, поскольку сами находятся в аналогичной ситуации), а не с сочувствием.
6. Члены группы признают, что горе каждого человека является уникальным. Следует уважать и принимать общие переживания для

разных участников и то, что является характерным для конкретного человека.

7. Члены группы уважают право каждого на равное время, выделенное на выражение мыслей и чувств, а также на свободное высказывание.

\* \* \*

## **ВЫЯВЛЕНИЕ РЕСУРСОВ ПОДДЕРЖКИ ГРУППЫ И ПОЛУЧЕНИЕ ДОСТУПА К НИМ**

Возможные ресурсы охватывают широкий круг информации, ценной для всей группы или отдельных участников. Процесс сбора и составления информации можно превратить в групповой проект, в ходе осуществления которого члены группы исследуют отдельные вопросы. Затем всю собранную информацию можно отпечатать и, поместив в папку, предоставить в пользование всей группе, или внести в компьютер, основав банк данных.

Подобный проект может послужить двум целям. Он обеспечит группу ценной информацией, одновременно повышая осведомленность различных подразделений общества о существовании и работе группы. Кроме того, он вовлечет членов группы в деятельность, полезную для группы и имеющую индивидуальную ценность.

Руководством к действию могут служить следующие возможности:

- Соберите информацию о местных организациях. Договоритесь о встречах, посетите их, установите связи, соберите печатный материал. В число подобных организаций можно включить медицинские службы, общественные и волонтерские агентства, профессиональные ассоциации. Члены группы могут вместе обдумать, какие контакты могут оказаться полезными.
- Определите «экспертов», которых можно пригласить как докладчиков на следующие встречи. В их число могут войти медицинские работники, члены других близких групп самопомощи, работники системы образования. Полезными темами выступлений приглашенных докладчиков могут быть: просвещение по темам, связанным с самоубийством; роль медицинских работников (включая сферу психического здоровья); понимание и распознавание депрессии и психических болезней; возможная психотерапия; понимание процесса горя; гендерные особенности горя; забота о заботящихся.

- Определите преподавателей, которые могли бы обеспечить обучение членов группы. Возможные темы тренингов включают: понимание процесса горя; организация групп; работа с группами; навыки общения; забота о заботящихся.
- Свяжитесь с библиотеками или близкими к ним организациями, которые могут снабдить группу перечнем необходимых книг со ссылками и материалами для чтения. Например, организация «Сочувствующие друзья» собрала большой информационный материал по широкому кругу вопросов, охватывающему все аспекты горя и утраты, в том числе, о влиянии смерти от самоубийства на близких. Контакты с такими организациями открывают доступ к обширной информации.

\* \* \*

## ОЦЕНКА УСПЕШНОСТИ

При оценке результатов деятельности группы следует учитывать много факторов. Ниже приведены некоторые элементы успешного функционирования.

- *Дело не в цифровых показателях.* Успех во многих областях жизни обычно меряют цифрами – чем выше показатель, тем лучше. Однако в группах поддержки успех зависит не от количества членов, а эффективности оказания людям помощи на пути к тому, чтобы стать «новым человеком» после самоубийства близкого. Конечно, данные о величине группы являются важными, но о чем они говорят? Указывают ли они на рост уровня самоубийств в данном регионе, или эффективную рекламу группы? Являются ли они показателем реальной помощи используемого группового процесса участникам, которые сообщили об этом другим? Или же они говорят о том, что люди, годами подавлявшие свои чувства, наконец, осознали, что помощь является доступной, и воспользовались этим ресурсом? Для выяснения этих обстоятельств полезно задавать новым участникам вопрос, каким образом они узнали о группе, и выяснять причины вступления. Их ответы помогут группе как можно полнее удовлетворять потребности сообщества.
- *Рассказ каждого участника о себе.* Одна из основных целей группы поддержки состоит в том, чтобы помочь каждому члену рассказать историю о случившемся самоубийстве, о своей жизни и переживаниях. Подобный рассказ может оказаться весьма эффективной формой терапии. Чем больше человек рассказывает, тем вероятнее ему удастся справиться со многими обстоятельствами, связанными с пережитым

событием. Конечно, невозможно насильно заставить человека рассказать о себе. Организатору следует поощрять каждого участника к такому повествованию и предоставить ему для этого достаточные возможности. Это означает, что организатор должен в некоторой мере контролировать участников, пытающихся монополизировать время группы.

- *Оценка пройденного пути.* Время от времени полезно попросить членов группы оглянуться назад и вспомнить, на каком этапе своего пути они были при вступлении в группу, и где они находятся сейчас. Это поможет людям осознать, что они продвинулись вперед, хотя временами в такой прогресс трудно поверить. Ответы позволят организатору лучше прочувствовать, насколько успешно групповой процесс помогает участникам стать «новыми» и более эффективными членами общества. Подобное упражнение может оказаться полезным для поощрения участников к взгляду вперед – они задумаются о будущем, возможно, впервые с момента случившегося. В горе легко «застрять» и решить, что будущего не существует. Взгляд назад помогает рассеять это чувство и вновь доказывает, что жизнь, временам тяжелая, продолжается.
- *Предложение своей помощи.* Один из вернейших признаков успеха группы самопомощи является такая стадия ее существования, когда ее члены начинают предлагать помощь другим, особенно, новым участникам. Новые силы придает осознание, что на пути «выжившего» человек достиг этапа, когда у него уже есть чем поделиться с другим, лишь недавно понесшим утрату. Чувство, что он побывал в подобной ситуации и пережил аналогичный опыт, может обновить его энергию и породить энтузиазм двигаться вперед и не сдаваться. Достижение этого этапа является реальной мерой успеха для большинства «выживших».
- *Не застревать на вопросах, на которые нет ответа.* У всех людей, переживших утрату близкого в результате самоубийства, существуют и всегда будут вопросы, на которые невозможно ответить. Попытки найти на них ответ во время собраний могут оказаться весьма вредными для процесса, если уделять им слишком много времени. Конечно, важно признать честность и реальность этих вопросов. Но было бы неверно пытаться на них ответить немедленно. Опыт «выживших» позволяет заключить, что подобные вопросы лучше всего выслушать, а затем отставить в сторону и двигаться дальше.
- *«Мне не обязательно это знать...».* Все «выжившие» сталкиваются со сложным и безответным вопросом: «Почему любимый мною человек совершил самоубийство?» Лиц, недавно понесших утрату, он преследует настойчиво и неотступно. Это вполне естественное явление. На каком-то этапе горя большинству «выживших» удастся принять тот факт, что они никогда не узнают ответа. Как только они примут его, они

могут отставить вопрос в сторону и двигаться вперед. Поэтому одним из вернейших признаков успешного группового процесса является момент, когда члены группы приходят к этому осознанию, выражают его словами, и своими действиями показывают, что им удастся двигаться по жизни дальше. Когда такое осознание происходит с одним из участников, все члены группы ощущают удовлетворение оттого, что внесли хоть малый вклад в достижение этого успеха.

- *Отсутствие единообразия.* Много печатных работ посвящено стадиям горя и их «нормальной» последовательности. Иногда «выжившим» кажется, что их чувства должны соответствовать этой последовательности в процессе горя. Однако, опыт показывает, что каждый скорбящий имеет свою модель и темп процесса горя и исцеления. Ожидание, что процесс горя у одного человека будет соответствовать чужим особенностям, может породить ненужные проблемы. Ветеран работы со скорбящими сказал бы, что в попытке отыскать свою личную модель человеку лучше всего «доверять своему внутреннему чувству».
- *Порождать надежду в меру сил.* Человек, посещавший группу долгое время, может оказаться весьма полезным для новых членов, когда упоминает о времени, прошедшем с момента утраты. Эта информация порождает у них надежду на дальнейшее выживание, час за часом, день за днем, пока часы и дни не сложатся в недели и месяцы. Взгляд назад на пройденный путь является хорошим способом подтверждения, что люди способны выжить и преодолеть бесконечное отчаяние скорбящих. Сходным образом может оказаться полезным описание успехов, достигнутых человеком в процессе исцеления. Например, рассказ о том, как ему удалось справиться с днями рождения, праздниками и юбилеями, может существенно помочь людям, впервые сталкивающимся с этими важными событиями. Следует добавить, что, делаясь с другими своими успехами и оказывая таким образом помощь, человек одновременно ускоряет и собственный процесс выздоровления.
- *Слезы и объятия.* Скорбящие часто плачут. Для некоторых людей слезы вполне приемлемы наедине, но не в присутствии других. Таким людям важно дать понять, что плач в группах поддержки разрешен. Более того, он ожидаем. Слезы полезны, они способствуют исцелению. Они показывают, что человек действительно работает над разрешением трудных вопросов. В этой ситуации у других членов группы появляется возможность утешить другого человека и помочь ему, часто впервые после того, как они сами понесли утрату. Организаторы могут проявить свое ожидание слез участников, например, положив на стол пачку салфеток. Это послужит сигналом, что слезы приветствуются. Одним из способов проявления безусловного принятия являются объятия. Они – знак принятия, заботы и поддержки, в которых столь нуждаются

участники. По мере прихода членов группы на собрание они обмениваются объятиями как знаком приветствия и теплого отношения. Объятия, несомненно, говорят об открытости – качестве, которое очень понадобится скорбящим для продвижения в процессе горя и исцеления. Полезно, если организаторы на своем примере покажут, что объятия вполне приемлемы, приветствуя ими участников, даже если человек впервые пришел на собрание.

- *Самые лучшие люди.* Пробыв в группе некоторое время, участники начинают ощущать, что другие члены группы являются лучшими людьми из всех, которых им довелось встретить. Самоубийство любимого навсегда меняет человека. Старые друзья часто отходят в его жизни на задний план, а посторонние люди, с которыми он встретился в группе самопомощи, становятся близкими друзьями. Это в порядке вещей, поскольку эти люди, как никто другой, понимают, что он пережил, и как труден путь, который ему предстоит пройти.
- *Решение вопроса об окончании посещения группы.* Каким образом человек осознает, что ему пора прекратить посещение группы? Вероятно, ему можно посоветовать довериться «внутреннему чутью». Это очень личный вопрос. Если посещение группы превратилось в рутину, значит, видимо, настало время подумать о движении к следующим этапам пути. Если человек обнаруживает, что собрания группы не дают ему больше ничего нового в понимании его чувств и эмоций, или ему неинтересно посещать собрания и делиться опытом с новыми членами – пора двигаться дальше. Вероятно, он еще не полностью излечился, но уже может продолжать путь один. Естественно, он всегда может вернуться за поддержкой и пополнением энергии, если почувствует такое желание.
- *Движение вперед.* Возможно, самой верной мерой успеха является способность участников воспринимать поддержку группы и «двигаться дальше», посещая группу лишь в качестве гостя. Вообще говоря, когда человек перестает регулярно участвовать в деятельности группы, это обычно свидетельствует о его уверенности в способности справляться с жизнью, полагаясь на другие виды поддержки и на себя самого, без регулярных встреч для получения поддержки. На практике некоторые люди покидают группу по другим причинам – например, из-за неприятного инцидента в группе, напряженной ситуации дома или на работе, болезни и т.д. Полезно, если организатор группы побеседует с каждым выходящим из группы и выяснит причину его решения. Если беседа подтвердит, что решение действительно принято благодаря вере в свои силы, эту новость следует сообщить группе как положительное свидетельство эффективности группового процесса.

\* \* \*

## ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ГРУППЫ

Существует несколько важных принципов работы с группами.

- Группы состоят из индивидов с личностными особенностями, что временами приводит к конфликтам. Сильная группа умеет использовать здоровое напряжение и преодолевать конфликты.
- Групповой процесс разработки организационных основ, структуры и этического кодекса является страховкой, которой можно воспользоваться при возникновении проблем.
- Не из каждого скорбящего получается хороший член группы самопомощи. Людям с серьезными осложнениями в процессе горя или историей серьезных эмоциональных нарушений иногда больше подходит индивидуальное профессиональное консультирование.
- Остерегайтесь эффекта «сгорания» (истощения энергии и энтузиазма в отношении выполняемой задачи), которое часто угрожает лидерам групп поддержки. Ведение группы может быть эмоционально истощающим видом деятельности. Если заниматься ею регулярно, по расписанию, она, в конце концов, начинает надоедать и вызывать утомление. Организатор становится менее эффективным и отдаляется от группы. Подобная реакция не является универсальной, но достаточно частой, и ее следует учитывать. В литературе предлагают способы профилактики или преодоления «сгорания» - отпуск и привлечение других для помощи в работе, или временной подмены. Привлечение других людей к ведению группы дает следующие преимущества: (а) предоставляет им возможность «отплатить» за помощь группы; (б) показывает группе, что люди продвигаются в процессе выздоровления до такого состояния, что могут становиться лидерами.
- Все «выжившие», включая лидеров групп, в любой момент времени потенциально подвержены внезапному бурному всплеску скрытых эмоций, связанных с самоубийством любимого человека. Это в равной мере касается случаев, когда самоубийство произошло три недели или тридцать лет тому назад. Волна эмоций может внезапно захлестнуть «выжившего» в любое время и в любом месте. Совет удовлетворять собственные потребности, который обычно дают «выжившим», подразумевает, что им следует избегать стрессов, переутомления, чрезмерно завышенных ожиданий и бессонницы: вначале им нужно позаботиться о себе, чтобы оказаться способными заботиться о других.

В расположенной ниже таблице приведены факторы риска, нередко угрожающие группам.

Потенциальный риск	Стратегия преодоления
1. Члены группы начинают полагаться на одного или двух членов в выполнении всех задач группы. Некоторые участники чувствуют эмоциональное истощение.	1. На собрании выделите время на обсуждение особенностей работы группы. Обсудите эту тему открыто и попросите внести предложения о том, как следует разделить обязанности.
2. Член группы стремится доминировать на собрании, занимает больше времени, чем положено, перебивает других.	2. Правила группы зачитываются вслух в начале каждого собрания, и людям, склонным затягивать свои выступления, напоминают о времени. Иногда приходится устанавливать четкие лимиты времени.
3. Из поведения члена группы можно заключить, что он «застрял» в процессе горя, что негативно сказывается на других членах.	3. С членом группы следует провести индивидуальную беседу. Ее идея состоит в том, что группа, видимо, не удовлетворяет его потребностей, и ему было бы полезнее индивидуальное консультирование. Следует дать рекомендации, где он мог бы получить подобную помощь.
4. Группа, по всей видимости, не прогрессирует и не продвигается вперед.	4. Обсудите ситуацию с членами группы и повторно определите потребности группы для внесения необходимых изменений.
5. Всех членов группы следует уведомить, что люди, утратившие близкого в результате самоубийства, подвержены суицидальному риску.	5. Обсудите эту тему в группе. Придите к соглашению, каким образом группа и ее члены могут уберечь друг друга от этого риска.

\* \* \*

## **ПОДДЕРЖКА «ВЫЖИВШИХ» В РАЗВИВАЮЩИХСЯ СТРАНАХ И В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ**

В некоторых странах отсутствует поддержка лиц, утративших близкого вследствие самоубийства, и суицид нередко не признается национальной проблемой. Что могут сделать «выжившие» для получения поддержки или нахождения способа выражения горя другим для продвижения по пути выздоровления? В настоящее время в ряде стран в этом смысле можно сделать очень мало. Тем не менее, данное руководство и там может оказаться полезным, и некоторые из идей могут пригодиться.

В таких странах деятельность ВОЗ и общественных организаций, занимающихся превенцией самоубийства, сосредоточена на стимулировании национальных мероприятий по поддержке «выживших» и национальных инициатив по предупреждению самоубийств.

Приведенный ниже перечень идей касается видов потенциально полезной индивидуальной или коллективной деятельности. Как минимум, этот перечень способен стимулировать творческое мышление, которое, в свою очередь, может привести к осуществлению соответствующих местной культуре и обстоятельствам мероприятий в конкретных странах.

- *Организация ресурсного центра.* Ресурсный центр, отвечающий на запросы об информации, касающейся поддержки «выживших» и превенции самоубийства, стал бы действенным первым шагом в помощи людям в развивающихся странах и сельской местности. Моделью может послужить Информационный и образовательный центр по проблеме самоубийств в Калгари (штат Альберта, Канада).
- *Просветительские/образовательные программы.* Совместные усилия по проведению образовательных программ, касающихся превенции самоубийства и организации поддержки для «выживших», работниками систем здравоохранения и образования стали бы эффективным начальным этапом работы.
- *Широкое распространение настоящего руководства.* Его широкое распространение и доступность послужило бы началом для осознания проблем «выживших» и организации их поддержки в развивающихся странах и сельской местности.
- *Международная сеть превенции и исследования самоубийств ВОЗ.* Подразделение психических и поведенческих расстройств отдела психического здоровья ВОЗ взяло на себя инициативу по организации превенции самоубийств и поддержки «выживших» во всем мире. Названы ряд общественных организаций, в компетенцию которых входит превенция самоубийств. Данная сеть доступна всем и может оказать консультативную помощь в осуществлении просветительных, информационных программ и разработке национальных стратегий превенции самоубийств, рекомендованных ВОЗ.
- *Индивидуальная деятельность.* По ряду причин в развивающихся странах и сельской местности отдельным лицам, потерявшим близких вследствие самоубийства, приходится одним справляться с возникшими трудностями. Для некоторых людей личный опыт самоубийства любимого человека является уникальной трагедией в жизни. Принимая во внимание это обстоятельство, и надеясь на использование адекватных способов преодоления трудностей, мы хотели бы предложить следующие рекомендации:
  - *Беседы с людьми.* Личные беседы с людьми предоставляют возможность поделиться своими чувствами и эмоциями. Иногда трудно отыскать человека, согласного выслушать, но хорошим началом может послужить обращение к членам семьи, друзьям или членам религиозных групп.

- Ведение записей. Многие «выжившие» во все времена вели записи. Эта форма самовыражения может оказаться весьма полезной в виде писем, адресованных другу, ведения дневника или просто записок с собственными мыслями и чувствами.
- Искусство. Занятия различными видами искусства веками являлись способами самовыражения. Формы могут быть самими различными – рисование, вышивание, гончарное дело, резьба по дереву, музыка и др. Полезно передать свои мысли или чувства, используя неодушевленные объекты.
- Объединение. Если поблизости не окажется других «выживших», с которыми можно объединиться, стоит принять участие в другом виде групповой деятельности. Подобная активность позволяет отвлечься и обратить внимание на других людей, что способствует продвижению к выздоровлению.
- Медитация. Эта форма индивидуальной деятельности помогает сосредоточиться на решении проблем и отойти от переживания жалости к себе, которой нередко страдают «выжившие».

Люди способны выжить в самых трудных ситуациях. Высказанные в данной брошюре идеи могут послужить отправной точкой для людей, ищущих выхода из трагедии самоубийства близкого человека в поисках новой жизни, которая их ожидает.

\* \* \*

## **ПОДДЕРЖКА «ВЫЖИВШИХ» ПУТЕМ «ТЕРАПИИ ВОВЛЕЧЕННОСТЬЮ» В ДРУГИЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Большая часть настоящего руководства посвящена организации успешно работающих групп самопомощи для лиц, потерявших близких вследствие самоубийства. Однако в течение последних 20 лет XX века появились самые разнообразные группы, созданные благодаря коллективной деятельности «выживших». Их деятельность обеспечивает поддержку посредством так называемой «терапии вовлеченностью».

Ниже приведен далеко неполный перечень некоторых возможных видов подобной деятельности.

- *Команды поддержки лиц, потерявших близких вследствие самоубийства.* «Выжившие», пройдя специальный тренинг, по приглашению посещают лиц, недавно утративших близкого человека из-за самоубийства. Эти взаимно полезные визиты помогают новым «выжившим» начать процесс выздоровления.

- *Образовательные/информационные программы.* Обученные «выжившие» делают презентации по проблемам самоубийства для общественных групп, гражданских организаций и т.п. В докладах обычно освещаются предупреждающие признаки, факторы риска и защищающие факторы самоубийства.
- *Образовательные программы для молодежи.* Родители, потерявшие из-за самоубийства ребенка, проводят образовательные программы в школах, где обычно их тепло принимают. В занятиях с детьми и подростками следует соблюдать осторожность, чтобы не создать у них впечатления о приемлемости самоубийства как варианта решения жизненных проблем.
- *Вступление в ассоциации превенции самоубийств/выживших.* Ряд подобных ассоциаций, помимо лидерских возможностей для активистов, предлагает специальные программы и виды деятельности для «выживших».
- *Программа «Мемориальные квилты хранителей жизни».* «Выжившая» Сэнди Мартин из США предложила идею изображения портретов близких людей, покончивших с собой, на художественно выполненных стеганых одеялах – *квилтах*. Это позволяет осветить самоубийство как трагедию напрасно утраченной жизни, что отчетливо контрастирует с холодными статистическими данными, с помощью которых чаще всего подают эту проблему.
- *Программа «Знаки памяти хранителей жизни».* Мысль о ней также высказала Сэнди Мартин. Знаки представляют собой символы бесконечности, выполненные из золота или серебра, и служащие «выжившим» в качестве напоминания о «вечном хранении жизни», несмотря на гибель близкого им человека от самоубийства. Знаки постоянно напоминают о необходимости работы в области суицидальной превенции.
- *Пропаганда необходимости превентивных программ.* Исходя из стратегий осуществления национальных программ превенции самоубийств, принятых ООН/ВОЗ, сеть пропаганды суицидальной превенции (SPAN) в США разработала эффективную программу. В ней письма от заинтересованных лиц используются для воздействия на общественное политическое мнение (в результате общественность начинает настаивать на организации превентивных программ, и предложения по разработке стратегий превенции на национальном уровне становятся более популярными).
- *Телефонные кризисные линии.* Эти телефонные линии позволяют абонентам связаться с обученными консультантами, часть которых являются «выжившими». Такие службы предоставляют нуждающимся возможность побеседовать с внимательным и заботливым слушателем.

В случае необходимости консультант может направить абонента к специалисту или отговорить от суицидального поступка.

- *Волонтерские службы.* Многие «выжившие» охотно предоставляют свои добровольные услуги психиатрическим некоммерческим организациям или программам помощи, организованным религиозными группами, находя подобную работу эффективным способом «осуществления позитивных перемен».
- *Программы/мероприятия по повышению осведомленности.* Возможности в этой области почти безграничны – размещение плакатов вдоль дорог, общественные программы/мероприятия, видеопрограммы, ношение одежды с соответствующими надписями, организация конференций «выживших» и т.д..

\* \* \*

*ПРЕВЕНЦИЯ САМОУБИЙСТВ*

**КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ГРУППУ САМОПОМОЩИ ДЛЯ ЛИЦ,  
ПЕРЕЖИВШИХ УТРАТУ БЛИЗКОГО ВСЛЕДСТВИЕ САМОУБИЙСТВА**

Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 1,39 Печать ризографическая.  
Тираж 200 экз. Заказ

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в типографии фирмы «Интерпринт»  
г. Одесса, ул. Пантелеймоновская, 15

Тел: (0482)-496-100, 496-101