

Министерство социальной защиты Алтайского края
КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

СОПРИКАСАЯСЬ С БОЛЬЮ УТРАТЫ



методическое пособие для психологов
и других специалистов помогающих профессий,
работающих с семьями погибших участников СВО

Барнаул
2023

УДК 159
ББК 88.25
С 646

18+

Методическое пособие «Соприкасаясь с болью утраты» разработано методистами КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин» при поддержке Министерства социальной защиты Алтайского края.

Данное пособие представляет собой практическое руководство для работы с семьями погибших участников СВО и предназначено для использования в работе психологами и другими специалистами учреждений социального обслуживания населения. В пособии описан опыт работы психологов КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин» с участниками с СВО и их семьями; представлен обзор основных направлений работы по оказанию психологической поддержки в ситуации утраты; приведены и кратко охарактеризованы методики психологической работы, которые возможно использовать при оказании психологической помощи семьям погибших участников СВО.

88.25
С 646

Соприкасаясь с болью утраты: метод. пособие для психологов и других специалистов помогающих профессий, работающих с семьями погибших участников СВО / сост. Е. В. Васильева, Д. И. Бородич; М-во соц. защиты Алт. края, КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин». – Барнаул, 2023. - 50 с.

Авторский коллектив:

Васильева Елена Валерьевна, канд. социол. наук, заместитель директора КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»,

Бородич Дарья Ивановна, методист КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

Визуальный образ и редакция:

Басова Виктория Юрьевна, методист КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

Боровинская Юлия Константиновна, методист КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

УДК 159.942
ББК 88.252.1

© КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин», 2023

Содержание

Введение	4
Раздел 1. Методы оказания психологической помощи и поддержки при острых стрессовых реакциях	8
Раздел 2. Подходы и практики проведения психообразования в период горевания	
Раздел 3. Факторы и методики диагностики осложнённого горевания	16
Раздел 4. Практические методики оказания психологической помощи на разных этапах переживания горя и утраты	23
Раздел 5. Художественная литература и фильмы о проживании горя и утраты	38
Используемая литература	44
Приложение	45

Введение

Данное пособие объединяет решение двух основных задач: с одной стороны, осмысление происходящих изменений в работе специалистов учреждений социального обслуживания населения в связи с появлением новой категории обслуживания, а с другой стороны, определение конкретных, применимых на практике подходов и методик работы с такой группой, как семьи погибших участников СВО. Хочется надеяться, что эти две стороны одного процесса работы с семьями погибших участников СВО будут равноценно востребованы специалистами помогающих профессий.

Поскольку одно без другого не работает, невозможно что-то делать, не понимая, зачем мы это делаем. Хотя стремление специалистов к новым, универсальным, готовым, легко применимым на практике методикам вполне объяснимо, потому что делает их более защищенными, снижает внутреннее эмоциональное напряжение, которое вполне обоснованно рождается у людей, впервые сталкивающихся с какой-либо ситуацией.

Начиная с 2022 года КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин» является одним из ресурсных центров Алтайского края по работе с семьями участников СВО, в направлении работы с семьями погибших.

Специалисты центра оказывают профессиональную методическую и супервизорскую поддержку психологам, специалистам по социальной работе, социальным координаторам и другим помогающим специалистам учреждений социального обслуживания населения Алтайского края, осуществляющих социально-психологическое сопровождение семей мобилизованных, раненых и погибших участников СВО.

В процессе работы со специалистами учреждений социального обслуживания населения на семинарах и супервизиях наибольшую ценность приобретает возможность отреагировать собственные эмоции и переживание, получить разделение своих трудностей, сомнений и тревог, вербализовать свои сложности в работе и получить обратную связь от коллег.

Семьи участников СВО являются относительно новой целевой группой для большинства психологов и специалистов учреждений социального обслуживания населения. Поэтому, обсуждая особенности выстраивания работы с ними, ценным было обобщить представления об этих семьях, составить так называемый, социально-психологический портрет.

Для этого, методистами ресурсного центра были разработаны специальные рабочие листы, которые заполнялись и обсуждались специалистами на семинарах-супервизиях.

Рассмотрим, как воспринимают членов семей участников СВО специалисты, работающие с ними. Основными группами, с которыми приходится взаимодействовать специалистам, являются прежде всего жены, родители, дети и другие родственники участников СВО.

Жены участников СВО в большинстве своем не являются гомогенной социальной группой, потому что различаются по основаниям и соответственно, мотивам участия в СВО их мужей (мобилизованные, добровольцы, контрактники и т.д.). Кроме того, эти женщины имеют разный статус, кто-то состоит в официально зарегистрированном браке, кто-то сожительствует, но при этом воспитывает общих с мужчиной-участником СВО детей и т.д.

Пожалуй, общими переживаниями по оценкам специалистов, которые роднят большинство жен участников СВО, являются:

- тревога, отсутствие уверенности в завтрашнем дне;
- страх остаться одной, ощущение беспомощности перед навалившимся грузом проблем;
- растерянность и дезорганизованность от увеличения ролевой нагрузки, необходимостью выполнять те семейные обязанности, которые раньше выполнял муж;
- озабоченность трудностями в решении бытовых задач, особенно для семей, проживающих в сельской местности;
- обида на мужа из-за того, что не переводит выплаты, принял решение уйти добровольцем, не посоветовавшись и т.д.

Основными потребностями, о которых говорят жены участников СВО, являются, прежде всего:

- жизненно важные потребности материального обеспечения, поддержания дохода для удовлетворения нужд детей и семьи в целом;
- поддержание общения посредством разных способов связи, а также получение достоверной информации о супруге;
- сохранение привычного образа и качества жизни, круга общения, семейного досуга;
- получение поддержки и одобрения со стороны социального окружения, поскольку не все представители социума настроены лояльно к таким семьям.

Если говорить о ресурсах, которыми обладают жены участников СВО, то они в большей степени связаны с:

- поддержкой родственников и коллег;
- включенностью в работу, возможностью заниматься своим хобби;
- личностными качествами и ценностями, готовностью активно и деятельно включаться в преодоление жизненных трудностей.

Некоторые жены участников СВО, в том числе погибших, организуют волонтерскую деятельность, отправляя гуманитарную помощь в зону СВО и поддерживая семьи других участников, таким образом, помогая другим, помогают себе.

Дети и подростки, воспитывающиеся в семьях участников СВО, во многом разделяют те переживания, тот эмоциональный фон и настроения, которые существуют в их семье.

Большинство детей, особенно раннего возраста, присоединяются к матерям и другим членам семьи, в испытываемых ими, чувствам тревоги, страха, отсутствия безопасности. Так, например, один мальчик семи лет, у которого папа погиб на СВО, описал своё восприятие данной ситуации через образ дома: «Наш дом стал хрупким».

Ситуация вокруг детей осложняется еще тем, что зачастую дети не понимают, как можно предъявить свои чувства и переживания. А взрослые из-за того, что сами находятся не в ресурсном состоянии, не всегда могут их поддержать.

Многим взрослым кажется, что ребенок «нормально» себя чувствует, если не демонстрирует признаки эмоциональных реакций в поведении. Кроме того, не все мамы, бабушки и другие родственники готовы говорить с ребенком о папе или старшем брате, участнике СВО, давая простые и понятные объяснения на вопросы ребенка. А дети, в свою очередь, боясь расстраивать близких, не заговаривают первыми и стараются не задавать «лишних» вопросов.

Также, есть отдельная категория детей, чьи отцы были в разводе с матерью и не проживали вместе. Отсутствие эмоциональной связи или ее ненадежность, конфликтные отношения между родителями в прошлом, затрудняют осознание происходящих изменений в жизни ребенка.

В некоторых семьях, обостряются конфликты между родственниками ребенка со стороны отца и со стороны матери, в том числе по поводу воспитания детей, материальных вопросов в связи с выплатами, что также негативно отражается на состоянии и самочувствии детей.

В целом, можно определить две разнонаправленные тенденции в отношении детей и особенно подростков к тому, что отец стал участником СВО:

Во-первых, приверженность патриотическим ценностям, гордость за отца, брата или дедушку. Многие из таких детей и подростков активно вступают в военно-патриотические клубы, и тому подобные организации и движения. Подростки, особенно старшие, берут на себя ответственность

в выполнении тех семейных и хозяйственно-бытовых обязанностей, которые раньше выполнял отец.

Второй тенденцией, напротив, является осознание собственной исключительности у детей и подростков, в связи с тем, что их отец является участником СВО. Это проявляется в поведении и в отношениях с другими детьми и взрослыми, через демонстрацию своего привилегированного положения и требования особого отношения даже в том, что касается поведения и учебы в школе.

В любом случае, какое бы отношение к тому, что в их семье есть участник СВО, не демонстрировал ребенок или подросток, старшим членам семьи важно помнить о его потребностях, актуальных возрастных задачах развития и максимально возможно содействовать в их осуществлении.

Родители и прародители участников СВО также являются достаточно гетерогенной группой. Некоторые из них – это люди среднего возраста, старший сын которых стал участником СВО. В таких семьях могут воспитываться и другие дети младшего возраста. Но есть и пожилые люди, которые проводили на СВО уже взрослых детей.

По оценкам специалистов, многие из пожилых родителей, являются людьми, имеющими возрастные, в том числе психические нарушения здоровья, имеющие ограниченную трудоспособность и нуждающиеся в помощи. Именно для этой группы характерны депрессивные состояния, негативно окрашенные суждения и установки. Многие находятся в перманентных тягостных переживаниях страха и тревоги за жизнь и здоровье своих сыновей и внуков и не имеют ресурсов для самостоятельного из преодоления.

В дисфункциональных семьях часто обостряются конфликты между матерью и женой участника СВО, особенно если они разведены, по вопросам общения и воспитания детей. Что рождает тревогу у бабушек по поводу поддержания отношений с внуками, страхи, что сноха, особенно бывшая, будет этому препятствовать.

В то же время, есть некоторые пожилые матери участников СВО, которые занимают активную жизненную позицию, имеют ресурсы и видят смысл своей продолжения своей жизни в том, чтобы помогать растить детей своего сына, в том числе и погибшего.

Раздел 1. Оказание психологической помощи и поддержки при острой стрессовой реакции

В своей работе специалисты учреждений социального обслуживания населения сталкиваются скорее с последствиями переживания травмы и утраты. Но в то же время, у психологов и специалистов по социальной работе, не так много опыта работы с семьями, находящимися в остром стрессовом состоянии, поэтому, имеет смысл обратиться к опыту работы сотрудников других помогающих профессий.

Одними из первых специалистов, обративших внимание на важность оказания психологической помощи людям, находящимся в остром стрессовом состоянии в связи с травматичными событиями, стали врачи. Доктора, сообщающие о диагнозе онкобольным и их близким родственникам, разработали специальные протоколы сообщения «плохих новостей», которые являются общепринятыми на международном уровне.

«Плохие новости» могут быть определены как «любая информация, которая серьезно, негативно влияет на представление о его или её будущем». Как отмечает М. Котов, ««плохие новости» всегда в «глазах смотрящего», так как никто и никогда не сможет оценить влияние плохих новостей, если мы не будем знать ожидания получателя плохих новостей и его понимания».

Безусловно, собственно сообщение «плохих новостей» не является задачей психологов и специалистов по социальной работе учреждений социального обслуживания. Но осуществляя социально-психологическое сопровождение семей погибших, раненых и мобилизованных, многие специалисты отмечают, что так или иначе, им приходится подтверждать «плохие новости», возвращать людей к произошедшим событиям, подчеркивая их необратимость и однозначность.

В настоящее время существует несколько международных протоколов сообщения пациентам «плохих новостей», имеющих схожую структуру: протокол SPIKES, Fine и ABCDE.

Основная цель использования данных протоколов состоит в том, чтобы структурировать сложный разговор, разбить его этапы, служащие опорой как для тех, кто сообщает «плохие новости», так и для тех, кому они адресованы. Сравнительная характеристика этапов международных протоколов приведена в таблице (Приложение 1).

Рассмотрим подробнее некоторые положения данных протоколов, которые могут быть полезны для психологов и специалистов учреждений социального обслуживания при оказании психологической помощи и поддержки семьям участникам СВО.

Во-первых, это необходимость установления контакта. Прежде чем начать разговор, стоит убедиться, что человек готов воспринимать информацию, установить зрительный контакт и если, это приемлемо, проявить заботу и участие через конкретные действия – подать салфетки или носовой платок, принести воды или чая и т.д.

Во-вторых, это создание бережной, относительно безопасной, экологичной атмосферы. При обсуждении «плохих новостей» следует позаботиться о том, чтобы при этом не присутствовали посторонние люди, а также родственники и знакомые в присутствии которых человек не хочет разговаривать.

На первоначальных этапах обсуждения «плохих» новостей очень важной является готовность специалиста увидеть ситуацию глазами клиента, что становится возможным при использовании принципа «прежде чем сказать – спроси». При помощи открытых вопросов, техник активного и пассивного слушания психолог или специалист может воссоздать картину того, как сам клиент воспринимает свою собственную ситуацию.

В-третьих, это важность сообщения о своих собственных переживаниях и эмоциях, выражая своё отношение к сложившейся ситуации. Например, используя такие фразы, как «Мне жаль, что Вам пришлось с этим столкнуться» «Мне хотелось бы, чтобы этого не случилось».

Реагирование на эмоции клиентов при сообщении и обсуждении «плохих новостей» является одной из сложных задач для специалистов. Эмоциональные реакции могут сильно различаться по интенсивности, продолжительности, направленности проявления и т.д.

Наибольший опыт оказания психологической поддержки людей переживающих острые стрессовые состояниями среди всех специалистов помогающих профессий накоплен в системе МЧС. Поэтому, психологам и специалистам учреждений социального сопровождения будет полезно познакомиться с основными подходами, практиками и методиками, разработанными и апробированными данным ведомством.

Прежде всего обратимся к описанию самого феномена «острая реакция на стресс» и его основным симптомам.

Острые реакции на стресс (ОСР) представляют собой нормальные реакции человека на ненормальные для него события и характеризуются частичной или полной утратой: целесообразной деятельности; критичной оценки ситуации; контакта с окружающими.

Как правило, переживая острый стресс:

- человек может находиться в состоянии оглушенности, тревоги, гнева, страха, отчаяния, гиперактивности и т.д.;

- симптомы могут сменять друг друга и проходят достаточно быстро (от нескольких часов до нескольких суток);
- прослеживается четкая временная связь в течении нескольких минут между стрессовым событием и появлением симптоматики.
- острые реакции на стресс могут быть дезадаптивными по форме проявления, но не являются патологическими по своей сути, поскольку фиксируют переживания человека в экстремальной для него ситуации.

Симптомы ОСР развиваются непосредственно вслед за травмирующим человека событием, характеризуются продолжительностью около трех дней. Критериями отличия острых реакций на стресс от расстройств психотического уровня является нарушение тестирования реальности, выражающееся в бреде, и наличие галлюцинаций. Для бреда характерна приверженность ложным суждениям, а также невосприимчивость к логическим доводам. По окончании проявления острых стрессовых реакций, человек обычно приходит в состояние относительно нормального функционирования.

Наиболее часто встречающимися реакциями при переживании кризисной ситуации являются:

- истерика
- агрессия
- психомоторное возбуждение
- ступор
- страх
- апатия
- нервная дрожь
- плач

Рассматривая восемь основных видов острых стрессовых реакций, нужно понимать, что существует определенный порядок оказания помощи.

Порядок осуществления помощи при острых стрессовых реакциях:

- в первую очередь необходимо оказать помощь при истерике, агрессии, психомоторном возбуждении, поскольку эти реакции чреватые эмоциональным заражением и наиболее опасны, ведь пострадавшие могут нанести вред себе и окружающим;
- далее помощь оказывается при ступоре, так как это состояние опасно для жизни и здоровья самого пострадавшего;
- в дальнейшем внимание обращается на состояние страха, поскольку оно может перейти в панику;
- следующей идет реакция апатии, так как пострадавший частично утрачивает способность удовлетворять свои потребности;
- далее стоит обратить внимание на нервную дрожь и плач, поскольку они являются наиболее адаптивными, способствующими выходу негативных эмоций из всех реакций.

Для того чтобы избежать указанных негативных последствий, очень важно уметь различать острые стрессовые реакции между собой.

Первоначально рассмотрим общие рекомендации по организации взаимодействия специалиста и человека, переживающего острую стрессовую реакцию:

- не оставлять человека одного;
- дать ощущение относительно большей безопасности;
- показывать, что человек не остался один на один со своей бедой;
- употреблять четкие короткие фразы с утвердительной интонацией;
- постараться свести острые реакции на стресс к плачу;
- избегать в своей речи употребления частицы «не».

Помимо общепринятых правил поддержки людей, переживающих острую стрессовую реакцию, имеет смысл изучить специфические формы работы с отдельными проявлениями возможных реакций на стресс. Рассмотрим последовательно каждую из них.

1. Истероидные реакции.

Это одна из самых сложных эмоциональных реакций, так как из-за механизма психологического заражения может вызвать такую же реакцию у окружающих. Особенностью истероидных реакций является то, что они всегда происходят в присутствии других людей.

Истерика характеризуется следующими признаками:

- сохраняется сознание, но почти невозможен контакт;
- состояние чрезмерного возбуждения;
- множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания.

Рекомендации по оказанию помощи человеку, в состоянии истерики:

- демонстрирование спокойствия и эмпатии;
- использование в речи четких, коротких фраз, уверенного тона;
- по возможности нужно постараться отвести человека в отдельное помещение и продолжить общение без зрителей.

2. Агрессивное поведение.

Агрессивное поведение объединяет такие проявления как:

- раздражение, выражение недовольства;
- гнев по любому, даже незначительному поводу;
- словесные оскорбления, брань;
- нанесение ударов руками или предметами по окружающим;
- мышечное напряжение, увеличение кровяного давления.

Агрессивное поведение опасно, поскольку в таком состоянии человек может нанести вред себе и окружающим его людям.

Для оказания помощи человеку с агрессивным будет эффективно:

- самим сохранять спокойствие, не демонстрировать сильных эмоций, снижать темп и громкость речи;
- не проявлять ответные эмоциональные реакции в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенную в вашу сторону;
- не вступать в споры и не противоречить;
- дать возможность человеку «выпустить пар», безопасно отреагировать сильные эмоции.

3. Психомоторное возбуждение

При реакции психомоторного возбуждения, у человека, как правило, затрудняется восприятие того, что происходит вокруг него. При этом наблюдается чрезмерная двигательная активность.

Признаки психомоторного возбуждения:

- движения резкие;
- бесцельные и бессмысленные действия;
- громкая речь;
- часто отсутствует реакция на окружающих.

Важно, при оказании помощи человеку при психомоторном возбуждении:

- привлечь внимание человека к себе, при этом хорошо срабатывает обращение по имени;
- говорить необходимо спокойным голосом, не спорить, в разговоре избегать фраз с частицей «не»;
- словесные указания должны формулироваться четко и коротко. Если ему удастся выполнить их – это необходимо поощрить;

Специалистам необходимо помнить, что психомоторное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.

4. Ступор

Проявлением данного состояния является неподвижность, оцепенение, нахождение в одной позе и отсутствие реакций на внешние стимулы.

Распознать ступор можно по следующим критериям:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, боль прикосновение,);
- «застывание» в определенной позе;
- оцепенение, состояние полной неподвижности;

- возможно напряжение отдельных групп мышц;
- часто ограниченные координированные движения глаз.

Помощь человеку в таком состоянии оказывается медицинскими работниками. Однако в случае, если такой возможности нет, специалисты учреждений социального обслуживания населения могут оказать доврачебную помощь. При взаимодействии с человеком, находящимся в ступоре важно говорить с ним тихо, медленно и четко, возможно на ухо. Важно постараться вызвать реакцию человека, вывести его из оцепенения.

5. Страх

Реакция страха является естественной для человека, находящегося в остром стрессовом состоянии. Однако при нарастании интенсивности переживаний страх может перерасти в панику, что в свою очередь может побудить к бегству, вызвать оцепенение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует свои действия и не осознает, что происходит вокруг, что может представлять опасность для самого пострадавшего и окружающих. Высока вероятность эмоционального заражения паникой.

Для переживания страха характерно:

- напряжение мышц (особенно лицевых);
- сильное и учащенное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль собственного поведения.

Помощь пострадавшему в состоянии страха:

- нужно постараться дать человеку ощущение большей безопасности;
- при необходимости информировать о ситуации в целях снижения тревожности и страха.

6. Апатия

Апатия – это состояние, которое переживается как непреодолимая усталость, так, что любое движение, слово даётся человеку с огромным трудом. На заданные вопросы человек отвечает не с первого раза.

При апатии наблюдаются:

- полное равнодушие и безразличие;
- отсутствие каких бы то ни было эмоциональных проявлений;
- медленная речь с большими паузами;
- вялость и заторможенность в поведении.

Помощь при апатии включает в себя следующее:

- необходимо задавать открытые вопросы («Как Вы себя чувствуете?»).
- можно предложить умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, принести чай или воду).

- дать возможность человеку отдохнуть, прилечь, помочь ему удобно устроиться (обязательно снять обувь).

7. Нервная дрожь

Неконтролируемая нервная дрожь помогает отреагировать напряжение на телесном уровне.

Для нервной дрожи характерно:

- внезапное начало (сразу после возникновения ситуации или спустя непродолжительное время);
- сильное дрожание всего тела или отдельных его частей.

Правила оказания помощи при нервной дрожи:

- нервной дрожи необходимо дать состояться, поскольку в целом эта реакция адаптивная;
- нельзя препятствовать проявлению нервной дрожи, физически ее останавливать;
- неверным будет обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.

8. Плач

- Плач является самой адаптивной реакцией человека на стрессовую ситуацию. Плач позволяет отреагировать негативные эмоции, поэтому реакцию плача можно рассматривать как нормальную и даже желательную. Поэтому крайне важно дать реакции плача состояться.

Для того чтобы отличить плач от другой острой реакции на стрессовую ситуацию, важно помнить следующие признаки:

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности;
- в отличие от истерики нет возбуждения в поведении.

Помощь при плаче заключается в следующем:

- если человек плачет, не надо стараться остановить плач;
- рекомендуется поддерживать физический контакт с пострадавшим. Это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один;
- нежелательно оставлять человека одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек;
- важно поддержать разговор о чувствах и переживаниях, связанных с нахождением в этом состоянии.

Для удобства и оперативного использования в работе в Приложении 2 представлена краткая памятка по различным видам стрессовых состояний.

Рассмотрев специфические особенности каждой из стрессовых реакций, важно помнить о том, что практически каждая из реакций по завершению может переходить в другую, что соответственно требует от специалиста гибкости в изменении взаимодействия с клиентом. Кроме того, при острой стрессовой реакции большинству людей необходимо оказание медицинской помощи, что могут организовать специалисты учреждений социального обслуживания населения.

Оказание психологической помощи человеку в остром стрессовом состоянии рекомендуется в соответствии с принципом «здесь и сейчас». При этом анализируется именно то, что предъявляет клиент.

Раздел 2. Подходы и практики проведения психобразования в период горевания

Переживание горя – почти универсальный человеческий опыт, который затрагивает эмоциональную, физическую, когнитивную, поведенческую и духовную сферу горюющего.

Большинство людей восстанавливаются после утраты без вмешательства специалистов и могут вернуться к привычному течению жизни. Однако функционирование существенной части переживающих горе – около 10-15% может быть затруднено на протяжении длительного периода времени, что значительно повышает риск дезадаптации и возникновения проблем в сфере психологического здоровья.

Работа с семьями погибших участников СВО требует от психологов и специалистов по социальной работе сформированной внутренней готовности погружаться в сложные переживания, быть опорой и ресурсом для них.

Особенности коммуникации с человеком, переживающим ситуацию горевания тесно связаны с тем, как сам специалист воспринимает эту ситуацию. Многие специалисты и психологи переживают тревогу и замешательство, не понимая, о чем именно, какими словами поддержать и как именно выстроить диалог с близкими погибшего.

В обыденном сознании достаточно устойчивым является представление о том, что обсуждая с человеком тяжелые чувства, мы делаем ему только хуже. Поэтому, одним из распространенных способов поддержки является попытка настроить на оптимистичный лад. Но утешение в контексте позитивного переформулирования часто воспринимается как обесценивание душевной боли, отказ от признания и разделения тяжелых переживаний.

Для того чтобы специалисту иметь психологическую устойчивость в работе с этой темой важно иметь определенные представления о том, как вообще проживается горе, что происходит с человеком в процессе горевания.

Такие представления являются основой проведения психобразования для близких людей из социального окружения. Поскольку часто из-за интенсивности и сложности переживаний контакт с самими горюющими сильно затруднен, особенно на первоначальных этапах.

Информирование и психологическое образование оказывает также терапевтическое воздействие, помогает снизить напряжение и тревожность, нормализовать переживания людей, оказавшихся в данной ситуации.

Острое горе – это сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого, любимого человека.

Горе – это процесс, при помощи которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни.

В большинстве случаев реакция на утрату длится 3-18 месяцев и включает:

- физические проявления;
- эмоциональные реакции;
- когнитивные изменения;
- изменения в поведении.

Выявление в процессе горевания отдельных периодов, для которых характерны определенные особенности предпринималось разными психологами и психотерапевтами. Приведем здесь одну с наиболее распространенных периодизаций.

Начальная стадия горя – Фаза шока и оцепенения.

Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в реальность происшедшего могут длиться от несколько минут до нескольких недель, в среднем 7-9 дней.

В сознание человека появляется ощущение нереальности происходящего, бесчувственность, оглушенность. Состояние заторможенности может внезапно смениться острым реактивным состоянием.

Основная задача данного периода – признание факта потери.

Поддержка на стадии шока не предполагает профессиональной психологической помощи и включает в себя простые формы заботы и принятия.

Очень важно организовать присутствие рядом с человеком, понесшим утрату, близких людей для того, чтобы не оставлять его одного, заботиться о нем. На этом этапе возможно возникновение рисков острого реактивного состояния. О том, какими они могут быть, как проявляться и что с ними делать, описано в предыдущей главе.

Вторая стадия горевания – Фаза страданий и дезорганизации

Это период «острого горя» – наибольших страданий, острой душевной боли. Работа по переживанию горя становится ведущей задачей.

Эта фаза обычно продолжается 6-7 недель (в среднем около 2 месяцев).

Человеку бывает трудно удержать свое внимание во внешнем мире, периодически могут проявляться ощущения присутствия умершего. Появляется множество тяжелых, иногда странных и пугающих мыслей и чувств.

Траур и ритуалы горевания, принятые в рамках той или иной культурной традиции, играют немаловажную роль для скорбящего.

Человеку, переживающему утрату, психологически крайне важно иметь публичный и санкционированный способ выражения сложных и глубоких чувств, скорби, среди которых может быть не только печаль, но также гнев, чувства вины и сожаления, тревога.

Помощь на стадии острого горя включает в себя создание условий для того, чтобы горящий мог говорить об умершем, причине смерти и чувствах в связи с происшедшим. Главное – создать вокруг него атмосферу присутствия и понимания.

Для этого возможно мягко и аккуратно расспрашивать об умершем, слушать воспоминания о нем, рассказы о его жизни, даже если они неоднократно повторяются. Вопросы плана «На кого он/она был похож?», «Можно ли увидеть его фотографии?», «Что он/она любил делать?», «Что вы сейчас вспоминаете о нем/ней?» вовсе не бестактны, они позволяют скорбящему выговориться.

Постепенно, ближе к концу этого периода, важно начинать приобщать скорбящего к повседневной деятельности.

Третья стадия горевания – Фаза остаточных толчков и реорганизации.

С переходом на этот этап переживание горя теперь не является основной деятельностью, оно проявляется в виде редких отдельных приступов.

Эта фаза наступает дней через 6-7 недель после события и продолжается примерно год.

Примерно через полгода может наступить «вторая волна» переживаний, когда все вспоминается заново и наступает тоска. Поскольку человек может неоднократно возвращаться к переживаниям острого периода, необходимо давать ему возможность вновь и вновь говорить об умершем.

Система отношений с умершим не может быть перестроена моментально в момент смерти или потери близкого человека, и эти отношения еще продолжают «жить» внутри личности горящего, не имея возможности быть реализованными. Поэтому, одна из основных задач психологической помощи на данном этапе – помочь выразить чувства по отношению к умершему, завершить отношения с ним.

Другой важной задачей оказания психологической помощи на стадии остаточных толчков и реорганизации является поддержка в проживании кризиса идентичности, воссоздании после утраты своего «Я» и социальных ролей.

На этой фазе человек начинает планировать свою жизнь без умершего, поэтому необходимо помогать заново включиться в жизнь, планировать свое будущее.

Последней стадией горевания является Фаза завершения.

Задача «работы горя» в этой фазе состоит в том, чтобы образ умершего занял свое постоянное место в жизни.

Признаком этой фазы является то, что человек, вспоминая об умершем, переживает уже не острое горе, а печаль, чаще всего определяемую как «светлая грусть». Печаль является менее острым переживанием, которое может сопровождать человека в течение всей его жизни.

Помощь на стадии завершения состоит в возвращении и воссоздании жизненных смыслов. Пережитое интегрируется и претворяется в мотивацию и энергию для жизненных выборов и решений.

Консультант помогает намечать цели, строить новые планы; они вместе обсуждают достижения клиента.

Возможно, необходимо будет помочь освоить новые поведенческие навыки клиента или восстановить старые, например, знакомиться и поддерживать знакомства, изменить образ жизни.

Существуют культурные барьеры, затрудняющие завершение «работы горя» («длительность скорби является мерой нашей любви к умершему»)

Важно осмыслить, что все это делается не для того, чтобы «заменить» утраченное: восстановление не означает забвения.

Профессиональная коммуникация с людьми, потерявшими близких, является одной из сложных задач в работе каждого специалиста. Как правило, она осуществляется в пространстве очерченным:

- должностными полномочиями и устными поручения руководства – «оказать психологическую поддержку семье, потерявшего близкого человека»;
- профессиональными знаниями, умениями и навыками в области оказания социальной и психологической помощи семье, переживающей ненормативный семейный кризис потери одного из ее членов;
- практиками и ритуалами горевания существующих культурных традиций;
- личным опытом собственного переживания утраты близкого человека.

Важно отметить, что профессиональная помощь и поддержка выходит за рамки выражения соболезнований семье, очень важно, чтобы специалисты смогли выстроить систему сопровождения.

Для налаживания взаимодействия с семьей погибшего были разработаны речевые модули, представляющие собой набор устойчивых выражений, которые могут быть опорой для специалистов в общении с семьей. Данные речевые модули были апробированы в работе психологов

учреждений социального обслуживания населения с семьями погибших участников СВО и получили положительную оценку.

Речевые модули работы с членами семей погибших участников СВО

Первые фразы: «Гибель и потеря близкого человека – это одно из самых сильных потрясений, с которыми мы сталкиваемся в своей жизни. Переживание горя связано с тяжелыми, сильными и сложными чувствами. Испытывать боль, страх, тревогу, обиду, злость, сомнения в такой ситуации – это нормально. Расскажите, пожалуйста, как переживаете эту ситуацию Вы. Я постараюсь Вам помочь».

Типичные трудные ситуации	Речевые установки, направленные на оказание психологической поддержки
<p>Демонстрирование членом семьи погибшего потребности / необходимость в психологической помощи и поддержке на первоначальных этапах горевания</p>	<p>Мне жаль, что Вам пришлось с этим столкнуться ...</p> <p>Мне хотелось бы, чтобы этого не случилось</p> <p>Я рядом, я с Вами</p> <p>Я даже не могу представить, что Вы сейчас испытываете/чувствуете</p> <p>Я очень хочу Вам помочь/поддержать/разделить Вашу боль</p>
<p>Проявление сопротивления и отказа от социально-психологического сопровождения</p>	<p>Вы выглядите встревоженно/напряженно</p> <p>Вам тяжело об этом говорить?</p> <p>Я вижу, что Вы переживаете, и хочу, чтоб Вы поделились со мной?</p> <p>Вас что-то беспокоит (волнует, тревожит, настораживает)?</p> <p>Я правильно понимаю, что наше посещение было для Вас неожиданным?</p> <p>Вам удобно поговорить сейчас или встретимся?</p> <p>Я правильно Вас поняла, что Вы не против, и мы можем поговорить?</p> <p>Можем мы все-таки вернуться к вопросу</p> <p>Мне бы хотелось уточнить у Вас про...</p>
<p>Переживание чувства вины из-за того, что не смогли быть рядом в последний период жизни погибшего; что не отговорили и не остановили</p>	<p>В данной ситуации Вы сделали (делаете) все, что смогли</p> <p>Любой на Вашем месте/в подобной ситуации чувствовал бы тоже самое»</p> <p>Тяжело, когда такое случается неожиданно,</p>

(в случае с добровольцами, погибшими при участии в СВО)	и ты не можешь ничего сделать» Вы не могли этого предвидеть, каждый человек в такой ситуации старается надеяться на лучшее
---	---

Речевые модули, которых стоит избегать в диалоге с членами семей погибших участников СВО:

- Я Вас понимаю
- У Вас есть дети внуки, подумайте о них
- Вы ещё молоды, жизнь большая
- Всё будет хорошо
- Возьмите себя в руки, успокойтесь
- Вы справитесь, Ваша боль пройдет
- Такое случается со многими людьми, и Вы переживёте.

Взаимодействие с семьями погибших участников СВО представляет собой процесс относительно непрерывного сопровождения в течение достаточно продолжительного периода времени. Поэтому, в целях помощи проживания процесса горевания, специалистам не рекомендуется выстраивать взаимодействие с семьями погибших исключительно в данном контексте. Например, не стоит всем своим видом постоянно подчеркивать сочувственное отношение, демонстрировать особый статус страдающего человека. Вполне допустимо взаимодействие и с других позиций, обсуждение и поиск решения многих других жизненных задач, которые встают перед семьями, потерявшими близких на СВО.

При этом, важно помнить, что каждый человек проживает горе в своем доступном темпе, нет единых универсальных способов горевания. В этом процессе, психолог, как и другие специалисты движутся за клиентом, безусловно, отслеживая маркеры патологического горевания.

Обобщая опыт работы с семьями погибших участников СВО, можно определить следующий алгоритм первого контакта специалистов с семьей участников СВО, в том числе погибших.

1. Позиционирование: представление себя, организации и обозначение партнерской помогающей позиции по отношению к семье.
2. Обозначение причины визита в семью, информирование о возможностях помощи и психообразование.
3. Выяснение особенностей жизненной ситуации семьи, факторов риска, социальных и личностных ресурсах.
4. Выяснение отношения семьи к ситуации/причине визита. Определение степени готовности взаимодействовать со специалистами. Развитие мотивации на сотрудничество.

5. Вовлечение семьи в работу. Выработка договоренностей о взаимодействии и достижение согласия со стороны семьи на социально-психологическое сопровождение. Определение периодичности, форм взаимодействия (приход специалистов в семью, общение по телефону).

Контактируя с семьями участников СВО, в том числе погибших, специалистам важно помнить, что горюющие вправе не принимать поддержку, или делать это не сразу, но предлагать помощь в любом случае необходимо.

Раздел 3. Факторы и методики диагностики осложнённого горевания

Цель «работы горя» состоит в том, чтобы пережить его, стать независимым от утраты, приспособиться к изменившейся жизни и найти новые отношения с людьми и миром. Как уже было упомянуто выше, горевание и переживание утраты сопровождает человека на протяжении всей жизни, и психика большинства людей способна с этим справляться. Но существует ряд случаев, когда горевание принимает осложненную форму.

Так, например, А. Н. Моховиков, Е. А. Дыхне указывают, что осложненному горю приводят:

- внезапная или неожиданная утрата;
- утрата, вызвавшая двойственные чувства, прежде всего самообвинение и гнев;
- утрата, с которой были связаны отношения чрезмерной зависимости, породившие отчаянную тоску;
- множественные утраты на протяжении незначительного времени;
- отсутствие систем поддержки личности или жизнеобеспечения.

Эрих Линдемманн выделил и описал 5 различных форм горя:

1. «Искаженные реакции горя» – болезненные реакции, которые зачастую носят защитный характер, связанный с нежеланием осознать реальность случившегося и неспособностью принять возникающие у человека тяжелые и болезненные чувства и переживания. Например, появление симптомов последнего заболевания умершего.

2. «Хроническое горе» или «Преувеличенное горе» – ситуация, когда все симптомы усиливаются и затягиваются во времени.

3. «Отсроченное горе» или «Запаздывающее горе» – симптомы горя проявляются намного позже факта утраты и далее протекают по обычному сценарию. Данная форма характерна для людей, не имеющих возможность активно выражать свое горе.

4. «Подавленное горе» или «Сдержанное горе» – симптомы горя маскируются и сдерживаются, в результате проявляясь в психосоматических заболеваниях.

5. «Предвосхищающее горе» – данная форма горя представляет собой типичную симптоматику острого горя, но возникающую до утраты, что происходит из-за страха смерти и страха потерять близкого человека.

Кеннет Дока также выделяет «бесправное горе» – когда люди, переживающие утрату, могут испытывать затруднения обсуждать ее в связи

с социальными стигмами, имеющими место в случае само убийства, смерти от ВИЧ или смерти партнера, который не является законным супругом.

В случае внезапной или насильственной смерти помогающим специалистам важно помнить, что у близких погибшего может быть необходимость неоднократно обсуждать все мельчайшие детали до тех пор, пока они не утратят своего устрашающего, травматического характера. Снижая остроту таких переживаний, человек, потерявший близкого, сможет оплакивать его. И таким образом, постепенно появляется все больше воспоминаний, освобожденных от боли, чувства вины, обиды.

В практике социально-психологического сопровождения семей участников СВО специалистам приходится сталкиваться с теми или иными проявлениями осложненного горевания. Так, например, профессиональная поддержка потребовалась специалистам одного из сельских районов Алтайского края, которые работали с семьей участника СВО. У матери молодого человека, который был мобилизован, началась симптоматика «предвосхищающего горя» с самого начала его участия в СВО. Когда примерно через полгода участия в СВО, семьей, к сожалению, было получено известие о гибели сына, его мать находилась уже в состоянии глубокого нервного и психического истощения, для выхода из которого потребовалось обращение за психиатрической помощью.

Осуществляя социально-психологическое сопровождение людей, потерявших своих близких, для специалистов помогающих профессий, прежде всего психологов одной из значимых задач является диагностика и выявление рисков патологического горевания.

Помимо рассмотренных выше форм осложненного горевания, важно исследовать и анализировать:

- насколько близкими осознается необратимость утраты,
- каким образом трансформировались отношения с умершим, бывает ли ощущение присутствие умершего рядом, значимые сновидения,
- наблюдает ли клиент какие-либо паранормальные явления, и самое главное, как он интерпретирует их в соответствии со своими ценностями, убеждениями, вероисповеданием,
- переживание иррациональной вины,
- проживание амбивалентных чувств к умершему или другим людям (злости, обиды и т.д.).

Рассмотрим несколько диагностических методик, которые возможно использовать в работе семьями погибших участников СВО.

Шкала безнадёжности (А. Бека)

Шкала безнадёжности Арона Бека является одной из классических методик и измеряет выраженность негативного отношения субъекта к собственному будущему. Особую ценность данная методика представляет в качестве косвенного индикатора суицидального риска у клиентов, страдающих депрессией, а также у людей, ранее уже совершавших попытки самоубийства.

Шкала безнадёжности Бека состоит из двадцати утверждений. При ответе респондент выражает свое согласие или несогласие с каждым утверждением в соответствии с предложенными вариантами ответа:

- 1 - Совсем неверно
- 2 - Скорее неверно
- 3 - Скорее верно
- 4 - Очень верно

	Утверждение	Совсем не верно	Скорее не верно	Скорее верно	Очень верно
1	Я смотрю в будущее с надеждой и энтузиазмом				
2	С тем же успехом я могу просто плюнуть на все, так как я не могу сделать свою жизнь лучше				
3	Когда дела идут плохо, мне помогает знание о том, что так не может продолжаться вечно				
4	Я не могу представить, какой будет моя жизнь через десять лет				
5	У меня достаточно времени, чтобы успеть сделать то, что для меня наиболее важно				
6	В будущем я надеюсь преуспеть в том, что занимает меня больше всего				
7	Мое будущее кажется мне темным				
8	Я полагаю, что у меня будет больше хорошего в				

	жизни, чем у среднего человека				
9	Мне просто не дают передышки и я не думаю, что в будущем станет легче				
10	Мой прошлый опыт хорошо подготовил меня к будущему				
11	Все что я вижу впереди скорее неприятно, чем приятно				
12	Я не ожидаю получить то, чего я действительно хочу				
13	Когда я думаю о будущем, я надеюсь, что буду счастливее, чем сейчас				
14	Ничего в жизни не складывается так как я хочу				
15	Я верю в свое будущее				
16	Я никогда не получаю то, что хочу, а значит хотеть чего-либо глупо				
17	Очень маловероятно, что я буду доволен своим будущим				
18	Мое будущее кажется мне очень туманным и неопределенным				
19	Я ожидаю от будущего больше хорошего, чем плохого				
20	Бесполезно действительно стремиться получить то, что я хочу, так как скорее всего у меня ничего не получится				

Утверждениям присписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Ряд пунктов подсчитывается в обратных значениях:

Вариант ответа	Прямое утверждение	Обратное утверждение
Совсем неверно	1 балл	4 балла

Скорее неверно	2 балла	3 балла
Скорее верно	3 балла	2 балла
Очень верно	4 балла	1 балл

Подсчёт сырых баллов

По шкале подсчитывается один общий балл, при этом ряд вопросов интерпретируется в «прямом», а ряд - в «обратном» направлениях.

	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Безнадёжность	2, 4, 7, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20	1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19.

Инвентаризация осложненного горя:

шкала для измерения неадаптивных симптомов потери (ICG)

Авторы: Х. Г. Пригерсон, П. К. Мацеевски, С. Ф. Рейнольдс 3-й, А. Дж. Брихалс, Дж. Т. Ньюс, Фасичка, Э. Фрэнк, Дж. Доман, М. Миллер

Инструкция: Оцените каждое из высказываний по предложенной шкале, отметив в ячейке подходящий выбор.

	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
1	Я так много думаю об этом человеке, мне сложно делать вещи, которые я обычно делаю					
2	Воспоминания о человеке, который умер, расстраивают меня					
3	Я не могу принять смерть человека, который умер					
4	Я тоскую по умершему человеку					
5	Меня тянет в места и к вещам, которые ассоциируются с умершим человеком					
6	Я не могу контролировать злость, которую я испытываю из-за смерти этого человека					
7	Я не верю в случившееся					
8	Я ошеломлен(а) тем,					

	что случилось					
9	С тех пор как он/она умер(ла) мне сложно верить людям					
10	С тех пор как он/она умер(ла) я потерял(а) возможность заботиться о других людях и чувствую себя отстраненно от близких					
11	Я чувствую ту боль, в том же участке тела или такие же симптомы как человек, который умер					
12	Я избегаю напоминания об умершем человеке					
13	Я чувствую, что жизнь пуста без этого человека					
14	Я слышу голос умершего человека					
15	Я вижу умершего человека в толпе					
16	Это несправедливо, что я живу, а этот человек нет					
17	Мне горько из-за его смерти					
18	Я завидую тем, кто никого не терял					
19	Я практически всегда чувствую себя одиноко, с тех пор как он/она умер					

Для обработки результатов подсчитывается общее количество баллов, представляющих собой сумму баллов по каждому из ответов. Баллы присваиваются исходя из следующих оценок: никогда – 0, редко – 1, иногда – 2, часто – 3, всегда – 4.

Необходимо отметить, что при составлении пособия не удалось найти русскоязычный, адаптированный и апробированный вариант опросника и в связи с этим, опросник был переведен в данном варианте.

Как отмечают сами авторы опросника, было показано, что определенные симптомы горя (а) отличаются от депрессии и тревоги, связанных с тяжелой утратой, и (б) для прогнозирования долгосрочных

функциональных нарушений, назвали эти симптомы «сложным горем» и разработали перечень осложненного горя (ICG) для их оценки.

Исследовательский факторный анализ показал, что ICG измерила единственную лежащую в основе конструкцию сложного горя. Высокая внутренняя согласованность и надежность при повторном тестировании были свидетельством надежности ICG. Связь общего балла ICG с тяжестью депрессивных симптомов и общей мерой горя предполагала достоверную, но отчетливую оценку эмоционального расстройства.

Респонденты с показателями ICG > 25 имели значительно более выраженные нарушения в социальном, общем, психическом и физическом здоровье, а также в физической боли, чем респонденты с показателями ICG < 25. Таким образом, ICG, шкала с продемонстрированной внутренней согласованностью и конвергентной и критериальной валидностью, обеспечивает легко управляемую оценки симптомов сложного горя.

Раздел 4. Практические методики оказания психологической помощи на разных этапах переживания горя и утраты

Вопрос о «нормальном» и «патологическом» горевании неизбежно приводит к осознанию трансформации представлений о том, что есть норма и патология в таком сложном сугубо индивидуально переживаемом процессе.

Современные направления исследования и оказания помощи акцентируют внимание на важности учета комплексности и высокой степени индивидуальности в проживании горя.

Понятие индивидуального стиля горевания как отражения своеобразного использования человеком когнитивных, аффективных и поведенческих стратегий для совладания с потерей.

В данном контексте заслуживает внимания подход Терри Мартин и Кеннет Дока, которые представили стили горевания как континуум, на одном конце которого находится «интуитивный стиль», на другом «инструментальный», а в середине «смешанный».

Интуитивный стиль характерен для тех людей, которые переживают и выражают свою скорбь, в первую очередь, через аффект. Они характеризуются обостренным переживанием и выражением эмоций после потери. В сочетании с интенсивной эмоциональной реакцией, они чувствуют желание разделить с другими людьми попытки справиться со своей болью. Также их общей особенностью является способность выражать сильные эмоции длительное время после смерти значимого другого.

Люди с инструментальным стилем горевания переживают горе, в большей степени используя когнитивные и поведенческие способы, они более спокойны и сдержанны в своих чувствах. Эти люди, как правило, управляют своими эмоциями, а не выражают их открыто. Они склонны вкладывать свою энергию в конкретные действия, пытаясь овладеть собой и окружающей их средой. Им не помогает фокусировка на актуальной боли, связанной с их горем, и они могут иметь более выраженную ориентацию на будущее, чем проживание утраты в настоящем. Хотя эти люди могут искать социальную поддержку от других, они скорее будут обсуждать не эмоциональное благополучие, а проблемы, связанные с потерей (например, финансовые проблемы, дополнительные обязанности, изменение уклада жизни и т. д.) или же истории, связанные с умершим.

Люди со смешанным стилем горевания показывают некоторые характеристики обоих предыдущих типов и часто в состоянии легко переходить от одного к другому, в зависимости от ситуации. Было бы трудно

найти человека с совершенно сбалансированным сочетанием стилей, но большинство людей используют стратегии, связанные как с интуитивной, так и с инструментальной моделью.

Оказание психологической помощи и поддержки безусловно должно учитывать многие факторы, среди которых важен культурный контекст, историческая ситуация, имеющийся социальный опыт и личностные особенности.

Важное значение в переживании утраты для людей, потерявших близких, имеет возможность выразить сложные, глубокие, тяжело переживаемые чувства вины, тревога, гнева и других. Одной из задач является необходимость трансформировать отношения с умершим, так как система отношений не может быть перестроена моментально в момент смерти или потери близкого человека, и эти отношения еще продолжают «жить» внутри личности горюющего, не имея возможности быть реализованными.

В современной психологии и психотерапии горя существуют различные подходы и направления, которые предлагают наиболее эффективные методы и техники работы с переживанием горя.

Основные направления оказания психологической помощи в переживании горя:

Помощь человеку, понесшему утрату, в большинстве случаев не предполагает профессионального вмешательства. Достаточно информировать близких, как вести себя с ним.

Рекомендации за обращением к врачам, священнослужителям, группам взаимопомощи.

Информирование в области психологии горя могут помочь уменьшить страх и напряжение.

Психологическая помощь и поддержка в процессе сопровождения горевания.

Рассмотрим подробнее некоторые из методик, которые могут быть использованы в психологической работе с близкими погибших участников СВО.

Метод исцеления горя

Дж. Джеймса и Р. Фридмана в переводе и адаптации А.А. Бакановой,
в дополнении и переработке Е.В. Васильевой

Описание метода в оригинале.

Психологически крайне важно иметь публичный и санкционированный способ выражения сложных и глубоких чувств скорби, среди которых может быть не только печаль, но также гнев, чувства вины и сожаления, тревога. Такие переживания являются характерной составляющей процесса горевания, так как система отношений не может быть перестроена моментально в момент смерти или потери близкого человека, и эти отношения еще продолжают «жить» внутри личности горюющего, не имея возможности быть реализованными. Одним из способов исцеления горя является метод, предложенный Джоном Джеймсом и Расселлом Фридманом [James J.W., Friedman R., 1998].

Этот метод основан на том, что горе состоит из противоречивых эмоций, которые естественным образом возникают в ответ на любые потери или изменения привычных моделей поведения. Дж. Джеймс и Р. Фридман утверждали, что непроработанное горе почти всегда включает в себя чувства, которые не были выражены [James J.W., Friedman R., 2009]. С помощью этого метода скорбящие люди учатся выражать свои чувства и завершать эмоциональные отношения с объектом горевания. Преимуществом этого метода является также и то, что он может быть использован как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Работа с применением этого метода состоит из нескольких этапов.

На первом этапе, если значимая потеря связана с каким-либо человеком, клиенту предлагается сначала разместить все важные воспоминания относительно этого человека на временной шкале, где указывается, в какой момент жизненного пути случилось то или иное событие (переживание), имеющее отношение к этому человеку. Так, позитивные события располагаются выше горизонтальной линии, а негативные — ниже. Длина вертикальных линий, обозначающих то или иное событие, может отражать субъективную степень значимости этого события для клиента. Таким образом, на первом этапе получается схема (или граф) отношений, наглядно отражающая все значимые (и позитивные, и негативные) аспекты отношений с умершим человеком.

На следующем этапе клиенту предлагается заполнить таблицу, которая включает в себя 3 столбца: «извинение», «прощение» и «значимые эмоциональные высказывания». В графе «извинения» клиенту необходимо

перечислить то, за что хочется извиниться перед умершим человеком; в графе «прощение» — то, за что клиент готов его простить; все невыраженные эмоциональные высказывания, которые не вписываются в вышеперечисленные категории, находятся в графе «значимые эмоциональные высказывания». Таким образом, таблица позволяет клиенту структурировать свои чувства по отношению к умершему вокруг двух основных тем (прощение и извинение), а также понять, какие еще аспекты взаимоотношений с ним продолжают быть значимыми.

На третьем этапе клиенту предлагается написать письмо тому, по кому он скорбит. В письме клиенту предлагается выразить свои эмоции, извиниться и простить человека, которому адресовано письмо. Затем клиенту предлагается прочитать это письмо вслух, что помогает ему вербализовать свои чувства, а также быть услышанными другим человеком (психологом или группой). Авторы этого метода Дж. Джеймс и Р. Фридман предполагают, что прочтение письма является важным этапом отпускания утраты, что в этом контексте означает не забвение, а, скорее, отпусkanie боли, вызванной горем, поэтому письмо призвано завершить процесс исцеления.

Описание метода в переработке и с дополнениями

Данный Метод исцеления горя Дж. Джеймса и Р. Фридмана был трансформирован для работы в современных российских условиях, с учётом культурных традиций и психологических особенностей целевой группы.

Метод исцеления горя в данной трактовке может быть использован для работы по оказанию психологической помощи подросткам и взрослым, переживающим утрату и горе на завершающих этапах горевания.

Метод представляет собой комплекс из трех методик, которые могут быть использованы в предложенной последовательности, а также при необходимости независимо друг от друга.

Инструкция по работе с Методом исцеления горя.

«В своей жизни мы неизбежно сталкиваемся с переживанием утраты. Наш жизненный путь — это череда встреч и расставаний. Одни люди приходят в нашу жизнь, другие уходят. Что-то возникает в нашей жизни, что-то проходит. Утрата связи с близким человеком — одно из самых тяжёлых переживаний, с которым мы можем столкнуться. Чтобы помочь себе прожить боль утраты и расставания, предлагаем Вам выполнить несколько простых практик.

1. Представьте себе, что всю Вашу жизнь можно окинуть одним взглядом. Попробуйте на этом листе горизонтально изобразить свою «Линию жизни» от дня рождения до сегодняшнего дня. Теперь пометьте важные события, связанные с человеком, ушедшим из Вашей жизни. События, окрашенные позитивными переживаниями, расположите выше линии Вашей жизни, события, связанные с неприятными переживаниями – ниже. Если Вы готовы, то попробуйте продолжить свою линию жизни от настоящего дня и наполнить её значимыми событиями в будущем.

Вопросы для обсуждения:

- Что Вы чувствуете, когда смотрите на свою линию жизни?
- Какие мысли, идеи возникают у Вас?
- Как изменилась линия Вашей жизни сейчас?
- Что помогало Вам двигаться по этому пути раньше и что может помочь сейчас?
- Кто может поддержать Вас сейчас и в будущем? На кого Вы можете опереться?
- Как опыт прошедших отношений может помочь Вам в будущем?
- Что Вы хотели бы взять с собой и пронести через всю свою жизнь, а что готовы отпустить?»

2. «Отношения с близкими людьми мы проносим через всю свою жизнь, даже, если их сейчас нет рядом с нами. Попробуйте написать все свои важные переживания по отношению к человеку, который ушёл из Вашей жизни, разделив их на следующие группы:

Мои чувства _____

Я хочу попросить прощение за _____

Я прощаю _____

Я благодарю _____

Мне важно знать, что _____

Вопросы для обсуждения:

- Как Вы себя чувствуете сейчас?
- Какими видятся Ваши отношения с близким человеком сейчас?
- Какие из переживаний Вы готовы завершить и отпустить, а что остаётся важным?»

3. «Когда мы переживаем утрату, бывает трудно разобраться в своих чувствах. Выражение своих мыслей и чувств на бумаге помогает лучше осознать их и облегчить душевные переживания. На предложенном бланке попробуйте написать письмо о том, что для Вас сейчас важно. Письмо

может быть адресовано конкретному человеку или просто отражать Ваши переживания и размышления о том, что происходит в Вашей жизни».

Письмо может быть написано, как в присутствии психолога на сессии, так и рекомендовано в качестве домашнего задания. В последнем случае рекомендуется обсудить процесс написания письма и его содержание при личной встрече с психологом.

Бланки (размещены в Приложении):

1. Моя линия жизни и отношения с _____.
2. Матрица моих отношений с _____.
3. Мое письмо _____.

Арт-терапевтическое упражнение «Картина в раме»

Автором техники является немецкий психотерапевт Удо Баер. Идея методики возникла у автора в результате изучения того, какое значение имеет для восприятия картины рама. Она призвана выделить изображение, отделить его от окружающего пространства. Некоторые художники, понимая важность рамы создают её самостоятельно, включая в произведение, используя для этого необычные материалы, формы и краски.

В работе с переживанием горя, часто можно столкнуться с чувствами, которые пугают клиентов. Если человек долгое время не проживал свои чувства, у него отсутствует «мерка», помогающая оценить масштаб, интенсивность и действие этих чувств. В этом случае чувства кажутся человеку такими сильными, что ему страшно потеряться, раствориться в них, потерять над ними контроль. Горе видится таким огромным и бесконечным, что человеку страшно «утонуть в море слез». Гнев кажется таким сильным и беспредельным, что человеку страшно потерять над ним контроль и причинить вред себе или другим. Сильные эмоции, переклестывающие через край, нуждаются в ограничении, надёжном «обрамлении». Осуществить это позволяет методика «Картина в раме».

Описание процесса работы:

1. Предложить клиенту лист бумаги (формат выбирается в зависимости от условий работы и запроса клиента, от А1 до А4).
2. Предложить клиенту нарисовать на листе четырехугольник, тем самым разграничивая пространство для изображения самого чувства и для рамы.
3. Инструкция для клиента: «Чувство – которое Вы воспринимаете – нормально, оно имеет право на существование. Но оно нуждается

ограничении, в обрамлении. Нашим чувствам нужна безопасность. Нарисуйте во внутреннем прямоугольнике своё чувство. А рамка вокруг будет противовесом, уравновешивать это чувство. В каком порядке рисовать, с чего начинать – определять Вам».

4. Иногда, если клиент затрудняется с тем, что именно изображать в рамке, может помочь такой вопрос – «Как Вам кажется, какое чувство противоположно тому чувству, которое способно Вас захватить? Изобразите его в рамке вокруг картины»

Арт-терапевтическая методика «Расширение»

За основу взята одноимённая практика осознанности (автор Расс Харрис), используемая в Терапии принятия и ответственности, до арт-терапевтической доработана Филатовой Т.П.

Цель - развитие принятия неприятных мыслей и чувств и разделение с ними. Важно помнить, что эта методика направлена не на изменения чувств, а на другое взаимодействие с ними.

Материалы: листы бумаги А4 в количестве 9 на каждого участника; фломастеры, цветные карандаши, восковые карандаши, краски – на выбор; канцелярский клей.

Ведущий читает инструкцию, делая между предложениями паузы в 2-3 секунды, а при многоточии - 5-7.

“Сейчас я прошу вас выполнить одно упражнение, во время которого мы попробуем повзаимодействовать со своими переживаниями несколько непривычным способом. Вы можете начать думать, что делаете что-то не правильно - это совершенно нормальные мысли в таких условиях. Просто продолжайте.

Примите удобное положение и позвольте вашим глазам закрыться либо расслабьте взгляд, направив его на какую-либо точку. Позвольте вашим мыслям и чувствам сейчас быть с вами, в том числе болезненным. Пусть сейчас отгоняемые обычно переживания будут здесь. Обратите внимание, как ваши эмоции сейчас проявляются в вашем теле... Где ощущения сильнее всего?... Постарайтесь рассмотреть, изучить их так, словно вы впервые встречаете что-то подобное. Какого они размера?... Формы?... Температуры?... Изучите любые характеристики, какие только вам вспоминаются.....(здесь пауза 10-15 секунд).

Теперь я прошу вас обратить внимание на звуки, окружающие вас, открыть глаза, если они были закрыты, и нарисовать эти болезненные

чувства, ощущения, мысли на листе перед вами. Ваши художественные навыки здесь не важны. (Дать 5-7 минут)

Теперь представьте, что вы словно расширяетесь вокруг этих ощущений. Для этого вы можете сосредоточиться на рисунке или снова закрыть глаза и сосредоточиться на тех же переживаниях внутри. Они остаются здесь, такими, какие есть, а пространство вокруг них расширяется... Помните, это ваше воображение и вы можете это представлять себе как угодно. Дискомфортные переживания здесь и пространство вокруг них становится шире и шире... Внутри вас достаточно места и для этих чувств, и для любых других... Вы всегда больше своих переживаний... Теперь я прошу вас заметить, что ещё помещается внутри вас?... Какие ещё чувства?... Мысли?... Ценности?... Если ваши глаза были закрыты, откройте их.

Нарисуйте вокруг первоначального рисунка то, что заметили ещё. Если необходимо, вы можете приклеить больше листов бумаги вокруг своего рисунка и рисовать на них. Используйте столько листов, сколько вам нужно. Единственное ограничение - время. Помните, от вас не требуются художественные шедевры и точность рисунка. (Дать 10-15 минут)

Обсуждение: поделитесь, как для вас прошла эта практика? Что было изображено в начале, что добавили вокруг? Как вы сейчас? Поделитесь своими наблюдениями.”

В ходе обсуждения обратить внимание на часто-повторяющиеся слова, на ассоциации с переживаниями, отношение говорящего к собственным переживаниям, отметить, есть ли разница в начальном рисунке и тем, что вокруг, как это объясняется участником. Важно: психолог НЕ спрашивает, уменьшилось ли дискомфортное переживание или прошло совсем – потому что смысл упражнения не в этом.

Раздел 5. Художественная литература и фильмы о проживании горя и утраты

Проживание горя и утраты – это процесс достаточно продолжительный во времени. Помимо использования специальных психологических методик и техник, ресурсом может быть чтение художественной литературы и просмотр фильмов, сюжет которых затрагивает экзистенциальные вопросы.

Наиболее полно данный подход раскрывается в таком направлении психотерапии как библиотерапия. Использование чтения книг в целях исцеления души началось в России еще в XIX веке, но термин вошел в употребление в XX веке в США.

Библиотерапия – это специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психологического состояния.

Каждый читатель по-разному взаимодействует с книгами, поэтому и существуют специалисты библиотерапевты. Как сделать так, чтобы чтение книги стало целительным? Рассмотрим несколько способов взаимодействия с текстом книги.

Во-первых, попробовать найти нечто общее между собой и одним из героев книги или увидеть что-то знакомое в ситуации, в которой оказываются персонажи.

Во-вторых, создать эмоциональную близость с «узнанным»/«понятым» героем или ситуацией. Проживая вместе с героем его историю, у читателя есть возможность в мягкой, хотя и опосредованной форме отреагировать и свои собственные переживания, приблизиться к осознанию и проговариванию своих чувств, что позволяет трансформировать личный опыт.

В третьих, надо прийти к пониманию того, что мы не одиноки со своей проблемой и существуют способы справиться с ней. Это не означает, что нужно поступать точно так же, как герой книги. Чтение книги и осмысление текста может помочь понять, что похожие события и переживания происходят в жизни многих других людей, а благодаря анализу того, как герои книг с ними справляются, можно сделать выводы о возможных вариантах их проживания.

Просмотр и обсуждение художественных фильмов может быть также терапевтичным, поэтому ниже приведено краткое описание художественной литературы и фильмов, которые могут быть полезны при проживании утраты.

Художественные произведения с аннотацией

«Год магического мышления», Джоан Дидион

В этом романе американская писательница и журналистка пытается осмыслить смерть мужа. Сорок счастливых лет брака обрываются в обычный зимний вечер. Во время ужина у любимого человека случается обширный инфаркт. Журналистка с профессиональной щепетильностью документирует собственное горе, в надежде, что это может кому-то помочь.

«Переживая горе. Истории жизни, смерти и спасения», Джулия Самюэль

Джулия Самюэль — профессиональный психолог, долгое время работала в хосписе, неоднократно помогала своим клиентам пережить смерть близкого человека. Истории из ее профессионального опыта и легли в основу этой книги. Хотя вряд ли она перевернет ваш мир, почитать ее будет не лишним: Самюэль легко и убедительно пишет, и некоторый терапевтический эффект ее текст действительно может оказать. Что важно, истории пациентов она рассказывает подробно, а не скачет от одного «удачного» случая к другому, желаю впечатлить читателя.

«Истинные ценности», Анна Куиндлен

Анна Куиндлен уникальна тем, как точно описывает чувства человека, который теряет близкого. Героиня ее романа Эллен живет активной жизнью, в которой она востребованный журналист. В беготне она редко вспоминает о родителях, оставшихся в родном провинциальном городке. Но, когда у матери диагностируют рак, она бросает работу и возвращается домой, чтобы ухаживать за мамой. Там приходит много открытий, о которых раньше Эллен и не догадывалась.

«Последний срок», Валентин Распутин

Книга из отечественной классики, которая помогает осмыслить смерть. В «Последнем сроке» Распутин рассказывает о старой крестьянке Анне. Она медленно умирает и почти не встает с кровати. К ней приезжают ее дети, чтобы попрощаться с матерью, однако к их удивлению старуха продолжает жить. Отдельного внимания заслуживают размышления о смерти главной героини — внутренне она непрерывно к ней готовится.

«Волна», Сонали Дераньягала

В 2004 году во время цунами на Шри-Ланке Сонали Дераньягала потеряла двух маленьких сыновей, мужа и родителей. Она случайно

спаслась — и не раз пожалела об этом. Она смогла справиться с горем, записала свою историю и создала книгу невероятной силы. Сонали рассказывает о проживании горя, поиске опоры внутри себя и о том, как болезненные воспоминания могут стать источником тепла и света.

«Я справлюсь, мама», Оливия Поттс

Оливия Поттс потеряла маму. Она бросила работу адвокатом по уголовным делам, записалась в кондитерскую школу и с головой окунулась в новый мир. Рецепты и кулинарные советы автор вплетает в рассказ о переменах, которые произошли в ее новой жизни, где больше нет самого близкого человека. История Оливии пропитана любовью, трогательными моментами и иронией над собой.

«Один на миллион», Моника Вуд

Однажды на пороге дома 104-летней Уны Виткус оказывается мальчик из скаутского отряда. Каждую субботу он помогает ей по дому, а потом с упоением, боясь шелохнуться, слушает истории из ее длинной жизни. Мальчик грезит рекордами и заражает Уну своим увлечением. Теперь, чтобы попасть в Книгу Гиннесса, ей придется задержаться на свете еще на 20 лет. Но удивительная дружба обрывается так же внезапно, как и началась. К Уне приходит отец мальчика — музыкант, терзающийся чувством вины за то, что почти не знал своего сына. Эта история соткана из множества важных тем: переживания горя, прощения, вторых шансов, поддержки, которую мы находим в самые темные времена, и умения ценить жизнь.

«Выбор», Эдит Ева Греггер

Незабываемая история выживания и исцеления от душевных травм. Эдит Еве Эгер было шестнадцать, когда в 1944 году ее вместе с семьей отправили в Аушвиц. Девушка была влюблена и мечтала стать балериной. Но в итоге ей довелось пережить смерть родителей, ужасы концлагеря, телесное истощение. Но все это не сломило Эдит: она нашла опору внутри себя и стала помогать другим. Долгие годы она работала психотерапевтом. В этой книге вы найдете историю автора и трогательные строки о тех, кто у нее лечился. Книга подарит поддержку и покажет, что мы всегда можем выбирать, чему нас учит жизнь и как относиться к происходящему.

«Искусство жить», Тит Нат Хан

В своей книге один из главных духовных лидеров современности Тит Нат Хан рассказывает об искусстве осознанности, которое помогает отвечать

на самые глубокие жизненные вопросы и находить счастье и свободу. В этой книге Тит Нат Хан размышляет о потреблении духовной пищи. Вы познакомитесь с такими практиками, как не-мышление и не-говорение. Научитесь общаться с собой - с собственным телом и душой. Узнаете, как вернуть и сохранить внимательность - по отношению к внутреннему и внешнему миру. Автор дает много практических рекомендаций и мантр. Одно лишь чтение книги настроит вас на волну спокойствия и уверенности.

«Прощайте, Господин Маффин!», Ульф Нильсон

Хотя принято считать, что детям лучше всего знакомиться со смертью на примере хомячков, морские свинки тоже неплохо справляются с этой задачей - по крайней мере, в качестве литературных персонажей. Господин Маффин (так зовут пушистого героя этой истории) скоро умрет: перед смертью он вспоминает свою жизнь, своих близких и любимые занятия, которые доставляли ему больше всего удовольствия. Еще он иногда получает письма от своей хозяйки - маленькой девочки, которая рассказывает о собственном отношении к его будущей смерти и о том, как будут проходить похороны Маффина.

Художественные фильмы с аннотацией

«Если я останусь», 2014

В центре сюжета история виолончелистки по имени Мия Холл. Во время семейной поездки на машине в результате аварии погибают ее родители и младший брат, а главная героиня попадает в кому. Ее душа начинает путешествовать по воспоминаниям, пытаясь решить, стоит ли ей жить дальше или уйти. Фильм наполнен трогательными монологами Мии и семейными фрагментами из жизни. Именно они своим теплом и любовью помогают девушке осознать потерю и понять смысл жизни.

«Комната сына», 2001

Семья или карьера - извечный вопрос влюбленных в свою работу. Психолог Джованни, проживающий в провинциальном итальянском городке, кажется, нашел решение. Он совместил свой кабинет с домом, в котором проживала его семья. С одной стороны - удобно, с другой огромное количество чужих проблем откладывало отпечаток на его отношения с семьей. Однажды Джованни срочно попросили о психологической помощи, но в этот день он должен был пойти со своим сыном на пробежку. Выбор был сделан в пользу пациента. Сын Джованни отправляется на реку с

друзьями и погибает. Джованни переживает душевную драму. Он понимает, что уже ничего нельзя изменить, но постоянно представляет себе, что Андреа ещё жив. Комната сына пуста, но надо попытаться найти новый смысл жизни.

«Привидение», 1990

В начале фильма зрителям представляется идеалистичная картина жизни влюбленной пары. Они абсолютно счастливы и планируют пожениться. Но внезапно их разделило убийство — герой Патрика Суэйзи Сэм стал жертвой финансовых махинаций лучшего друга. Его возлюбленная Молли (Деми Мур) тяжело справляется с горем, не подозревая, что душа Сэма находится рядом с ней. По ходу фильма раскрываются подробности их любви, которая смогла победить зло и воздать виновникам по заслугам.

«Кроличья нора», 2010

В центре сюжета — убитые горем родители, у которых погиб маленький сын в результате дорожного происшествия. Они посещают группы психологической помощи и всеми силами хотят забыться. Но брак трещит по швам, и кризису не видно конца. Бекки (Николь Кидман) начинает общаться с косвенным виновником смерти сына. Он помогает ей посмотреть на жизнь по-другому и осознать, что, несмотря на всю необратимость, в параллельном мире ее сын, возможно, жив. Героиня отпускает боль, и их с мужем жизнь налаживается.

«Один день», 2011

Картина рассказывает о жизни пары, которая долгое время находилась в дружеских отношениях. Спустя 20 лет они наконец поняли, что хотят быть вместе, и поженились. Но судьба складывается трагически — главную героиню Эмму сбивает насмерть автомобиль, и ее муж Декстер теряет смысл жизни. Но ему на помощь приходит отец, который в свое время также потерял жену. Мудрые слова отца и забота о дочери помогают Декстеру принять свое горе и начать новую жизнь.

«Призрачная красота», 2016

Говард - прекрасный начальник, друг, муж и отец. Когда его маленькая дочь погибает, он отстраняется от всего, что когда-то было для него важно. Теперь единственный смысл его жизнь - снова и снова переосмысливать трагедию. Говард начинает писать письма самым уместным в данной ситуации собеседникам: Времени, Любви и Смерти. Переписка с самим собой принимает неожиданный поворот - по очереди адресаты являются к

Говарду лично, чтобы объяснить важные вещи и открыть тайну призрачной красоты, разлитой в мире и связывающей всех людей даже в самые страшные времена.

«Счастье в конверте», 2019

Три удивительные истории о любви и дружбе, о вере в мечту, об утрате, о том, как не предавать себя и оставаться человеком в любой жизненной ситуации.

«Замыкая круг», 2007

На пороге смерти американский пилот просит местного ирландского парня доставить обручальное кольцо его девушке. Действие разворачивается как раз во времена Второй Мировой войны в Ирландии. Проходит 50 лет и эта история всплывает, а совершенно чужой молодой человек находит кольцо и решает разыскать девушку погибшего героя. Ему предстоит столкнуться со множеством преград, но он задался целью и доведёт дело до конца. Невероятная история любви, переживаний и человеческих терзаний.

«До встречи с тобой», 2016

Жительница маленького британского городка Луиза Кларк ищет работу после увольнения из кафе. Устроиться ей удастся лишь в состоятельную семью, которой нужна сиделка для почти полностью парализованного взрослого сына. До аварии Уилл Трейнор (Сэм Клафлин) был активным и преуспевающим парнем, большим поклонником экстремального спорта, и беспомощность столь для него невыносима, что он планирует обратиться в швейцарскую организацию, которая помогает неизлечимо больным безболезненно уйти из жизни. Когда Луиза узнает, что ее подопечный готовится к самоубийству, она решает пробудить в Уилле вкус к жизни.

«Путь», 2010

Американский доктор приезжает во Французские Пиренеи для того, чтобы забрать останки своего сына, погибшего в шторм в самом начале паломничества по Пути Святого Иакова. Движимый глубочайшей печалью и стремлением узнать получше погибшего сына, с которым у него давно уже не было взаимопонимания, он решает пройти этот Путь за сына, оставив за спиной свою благоустроенную размеренную жизнь в Калифорнии.

Используемая литература

1. Баканова А.А. Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 4. С. 23—41.
2. Волочков А. А., Левченко Д. В.. Предварительная адаптация подростковой версии опросника «Причины для жизни» А. Османа и М. Линихэн // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология, 2017. №3
3. А. А. Ковалевская А.А. Психологические особенности переживания горя и утраты // Гуманитарные науки. 2020 №1. С. 130-135
4. Моховиков А.Н., Дыхне Е.А. «Кризисы и травмы». Методические материалы к учебному курсу «Теория и практика гештальт терапии»
5. Олина М. В., Опросник антисуицидальных мотивов: методическое руководство. СПб: Иматон, 2017
6. Чистопольская К. А., Колачев Н. И., Ениколопов С. Н., Николаев Е. Л., Дровосеков С. Э.. Суицидальность и чувство авторства собственной жизни: опросник М. Линехан «Причины для жизни» // Психологическая наука и образование, 2022. №3
7. Заворотняя М.И., Жилиев А.Г. Роль превентивного сценария утраты в аспектах психологической помощи вдовам летчиков-испытателей // Сибирский психологический журнал, 2011 № 41. С. 81 -93

Реакция	Признаки	Правила работы с реакцией
Нервная дрожь	Пытаться отогреть, накрывая одеялами, тёплой одеждой. Трясти за плечи, руки и т.д. Трясти опасно, ведь у пострадавшего могут быть травмы. Крепко обнимать, фиксировать, пытаться устранить реакцию, загоняя её внутрь.	Мягкое покачивание в позе сидя (убаюкивание) Дать реакции пройти самой естественным образом.
Апатия	Побуждение пострадавшего к активным действиям.	Отдых, прогулка, грудное дыхание.
Плач	Утешение пострадавшего, говорить «не плач», «держись». Переключение внимания пострадавшего.	В случае, если пострадавший сдерживает слёзы, помочь запустить реакцию плача, разговаривая о чувствах, о значимых моментах ситуации.
Тревога	Говорить «Всё будет хорошо», «Всё наладится» и т.д.	Предоставить необходимую информацию о ситуации, «прояснить ситуацию».
Страх	Говорить «Это не страшно», «Этого не стоит бояться», «этого больше не произойдёт» и т.д.	Поговорить о предмете страха с пострадавшим. Когнитивная проработка уменьшает эмоциональное напряжение.
Чувство вины	Говорить «Вы не виноваты», «Это случилось не по вашей вине»	Говорить о переживаниях, стимулировать пострадавшего размышлять и искать выход из ситуации.
Истероидные реакции	Пытаться увести пострадавшего от публики. Физическое воздействие на пострадавшего	Работать с реакцией, когда она пошла на спад. Установить контакт глаза в глаза «Смотри на меня», «Слушай меня». Фразы должны быть короткими и понятными. «Выпей воды!», «Дыши», «Сядь». Далее возможен диалог.
Агрессивные реакции	Переубеждать, вступать в конфронтацию. Соглашаться с содержанием высказываний Если нет внутренней готовности – не надо работать с агрессией.	Никакой враждебности! Для установления контакта найти «точку согласия», присоединиться к чувствам. Поиск мотива для сдерживания агрессии. Привлечение к полезной деятельности.